

Согласовано
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ с.Кумак»
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ с. Кумак»
_____ Т.Н. Диминская
Приказ №11 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»**

Направление: физкультурно-спортивное
Срок реализации программы: 2023-2024 уч.г.

Адресат: 6-10 лет

Автор-составитель:
Терёхина Наталья Ивановна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
МАОУ «СОШ с. Кумак»

с. Кумак, 2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» заключается в том, что вместе с общефизическими упражнениями учащиеся овладевают дыхательной, пальчиковой, суставной гимнастикой, гимнастикой для глаз. По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

Актуальность программы «Спорт и здоровье» заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье, а также в необходимости подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

Программа в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также предусматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций муниципалитета и формирования патриотического самосознания детей.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» заключается в том, что у учащихся формируется негативное отношение к вредным привычкам; приходит осознанность в выполнении физических упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» являются:

- проведение занятий в разновозрастной учебной группе;
- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся;

-большая часть занятий проводится на открытом воздухе (на спортивных площадках).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 6-10 лет.

Условия набора учащихся: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» рассчитана на детей 6 – 10 лет.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 6-10 лет. Занятия составляют 72 часа в год (2 раза в неделю по 1 часу).

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

| Год обучения | Количество учащихся в группах | Общее количество занятий в неделю | Продолжительность занятия, час | Общее количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1 | 20 | 2 | 1 x 1 (40 мин.) | 2 | 72 |

Формы и режим занятий: технология программы предусматривает проведение занятий по группам (20 человек), индивидуальные занятия с одаренными детьми, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-занятия образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

-занятия образовательно-предметной направленности используются для обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

-занятия образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формирования представления о физической подготовке и физических качествах, обучения способам регулирования физической нагрузки.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов различных видов спорта и спортивных игр.

Задачи программы:

1. Образовательные:

-обучить технике выполнения основных легкоатлетических упражнений;

- обучить основным приемам акробатических упражнений на развитие гибкости и подвижности;
- обучить основам техники лыжной подготовки;
- сформировать приемы техники безопасности при занятиях различными видами спорта;
- обучить использованию занятий физическими упражнениями в режиме дня учащегося;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- обучить организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- сформировать умения проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществления объективного судейства;
- формировать навыки определения физического состояния по физическим показателям (пульс, дыхание, вес).

2. Воспитательные:

- формировать интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, трудолюбие;
- воспитывать социальный опыт взаимодействия и сотрудничества посредством овладения техникой выполнения физических упражнений;
- воспитывать эмоциональную устойчивость детского организма в нестандартных ситуациях;
- формировать чувство ответственности при выполнении коллективного творческого дела (командного соревнования, игры).

3. Развивающие:

- развивать начальные физические данные детей;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и физическому совершенствованию;
- развивать инициативность, творчество, активность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать потребности в здоровом образе жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № | Название темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|---|-----------------------------------|--------------|--------|----------|--------------------------------------|
| 1 | Основы знаний | 4 | 3 | 1 | Текущий контроль (опрос, упражнение) |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 32 | 5 | 27 | Текущий контроль (опрос, упражнение) |
| 3 | Лёгкая атлетика | 18 | 3 | 15 | Текущий контроль (опрос, упражнение) |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 1 | 9 | Текущий контроль (опрос, упражнение) |
| 5 | Лыжная подготовка. | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль (опрос, упражнение) |
| | Итого: | 72 | 13 | 59 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы знаний – 4 часа.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Закаливание организма.

Практика. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Специальная физическая подготовка – 32 часа.

Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры.

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Игры.

Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений. Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры.

Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии

Теория. Техника безопасности.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Игры.

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры.

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов. Игры.

3. Легкая атлетика - 18 часов

Теория. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся

с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег». Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. Подвижные игры.

2. Гимнастика с основами акробатики – 10 часов

Теория. Акробатика и ее значение для физического и духовного здоровья человека. Описание техники изучаемых акробатических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

3. Лыжная подготовка – 8 часов

Теория. Основы техники способов передвижения на лыжах. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Практика. Спортивные тренировки. передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения и воспитания культуры здоровья, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни у учащихся по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Предметные результаты: формирование базовых компетенций в различных видах спорта.

Учащиеся должны знать:

- порядок выполнения упражнений общей физической подготовки, акробатики, лыжной подготовки, правила спортивных игр;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- роль и значимость физических упражнений для здорового образа жизни;

- общие механизмы положительного влияния рационально организованной двигательной активности на организм человека;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, акробатики, приемы техники передвижения на лыжах;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Метапредметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Учебная четверть | Число учебных недель по программе | Число учебных дней по программе | Количество учебных часов по программе |
|-------------------------|--|--|--|
| Первая четверть | 8 | 16 | 16 |
| Вторая четверть | 8 | 16 | 16 |
| Третья четверть | 12 | 24 | 24 |
| Четвертая четверть | 8 | 16 | 16 |

| | | | |
|--------------|------------------|---------------|----------------|
| ИТОГО | 36 недель | 72 дня | 72 часа |
|--------------|------------------|---------------|----------------|

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

1. Кабинет: занятия проводятся в спортивном зале (учебном кабинете для спортивных занятий), соответствующем санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, и на открытом воздухе - на спортивных площадках, где имеются снаряды: лесенка низкая, лесенка высокая, перекладина высокая, перекладина низкая, параллельные брусья, сектор для прыжков в длину.

2. Оборудование: тренировочная форма, маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, скамейка.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, магнитофон, музыкальный центр, аудио- и видеозаписи.

4. Кадровое обеспечение: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной направленностью. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Спорт и здоровье» применяются следующие виды контроля.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года (май). Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовки учащегося за данный период обучения. Форма контроля: собеседование, тестирование (сдача контрольных нормативов), анкетирование родителей.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Спорт и здоровье» используются нормативы ГТО 2-3 ступени.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;
- ловкость.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической культуры.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» основана на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- творческого самовыражения (реализация потребностей ребенка в самовыражении);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи показа упражнений);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно возрастным особенностям учащихся).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Название Раздела | Формы занятий | Приемы и методы | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|-----------|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 1. | Основы знаний. | Беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, игры. | Информационно-познавательный, игровой, практический, рефлексия | Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли | Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа) |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, игры, занятия оздоровительной направленности; праздники; | Словесный, демонстрационный-наглядный, игровой, практический, рефлексия | Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастическая скамейка, кегли | Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа) |
| 3. | Легкая атлетика | Упражнения, игра, лекция | Словесный, демонстрационно-наглядный, игровой, практический, рефлексия | Секундомер, рулетка, лесенка низкая, лесенка высокая, перекладина высокая, перекладина низкая, | Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа) |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| | | | | параллельные брусья, сектор для прыжков в длину, малый мяч для метания | |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения, игра, лекция | Словесный, демонстрационно-наглядный, игровой, практический, рефлексия | Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи | Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа) |
| 5. | Лыжная подготовка | лекция, упражнения | Словесный, демонстрационно-наглядный, практический, рефлексия | Лыжи, секундомер | Текущий контроль (опрос, упражнение) |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3
10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2001 г.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
13. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

Для учащихся

1. Барто А. Зарядка// Барто А. Стихи детям: Т. I. — М.: Детская литература, 1976. — С. 320.
2. Берестов В. Как я плавать научился// Берестов В., Что всего милее. — М.: Детская литература, 1974. — С. 8.
3. Галлиев Ш. Заяц на физзарядке// Галлиев Ш. Огурцы в тубетейках. — М.: Детская литература, 1974. — С. 52-53.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапу. — М.: ФиС, 1988 г.
5. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. — 2-е изд., с изменениями, доп. — М.: Педагогика, 1975.
5. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал/ / Ладонщиков Г. Чай с вареньем. — М.: Детская литература, 1976.
6. Маршак С. Дремота и зевота// Маршак С. Детям. — М.: Детская литература, 1973.
7. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе», 2008 г.
8. Мешковская Э. Время спать// Мошковская Э. Книга для друга. — М.: Детская литература, 1978.
9. Прокофьева С.Л., Сатир Г.В., Гришин В.Г. Румяные щеки. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Родари Дж. Лежебока// Родари Дж. Здравствуйте, дети! М.: Малыш.
11. Суслов В. Про Юру и физкультуру// Суслов В. Веселый звонок. — Л.: Детская литература, 1974.
12. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. — М.: «Знание», 1980.
13. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. — М.: Физкультура и спорт, 1976.

ГЛОССАРИЙ

Акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. С 2016 года акробатика включена в олимпийские виды спорта.

Бег - одно из основных локомоторных движений человека, обеспечивающее ускоренное перемещение тела в каком-л. направлении за счет быстрого перебирания ногами; движение циклического типа, отличающееся от ходьбы наличием фазы полета, т.е. одновременного отрыва обеих ног от опоры и характеризующееся менее развернутым положением стоп по сравнению с ходьбой и более выраженной перекрестной координацией движений рук и ног; 2) спорт. один из основных видов легкой атлетики; широко используется в физическом воспитании детей разного возраста.

Гимнастика - система общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и направленному развитию различных групп мышц и связанных с ними движений - т. наз. оздоровительная Г. (напр., см. Гимнастика лечебная); 2) вид спорта, включающий сложные физические и некоторые другие упражнения (см. Гимнастика спортивная, Гимнастика художественная); 3) вид циркового искусства - демонстрация сложных упражнений на спец. снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже (партерная Г.) или высоко над манежем (воздушная Г.)

Лёгкая атлѣтика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечѣнной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной.

Мышечный тонус – это остаточное напряжение мышц во время их расслабления, либо сопротивление пассивным движениям при произвольном расслаблении мышц. Другими

словами, это минимальное напряжение мышц, которое сохраняется в состоянии расслабленности и покоя.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» (стартовый уровень)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Дата проведения | Форма контроля |
|----|---|--------------|--------------------------|-----------------|-------------------------------|
| | Основы знаний | 4 | | | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | Беседа, инструктаж | 04.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 2 | Вводное занятие. | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 04.09 | Текущий контроль (упражнение) |
| 3 | Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. | 1 | Беседа, инструктаж | 11.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. | 1 | Беседа, инструктаж, | 11.09 | Текущий контроль (беседа) |
| | Специальная физическая подготовка | 32 | | | |
| 5 | <u>Гимнастика для глаз.</u> О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. | 1 | Беседа, инструктаж | 18.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 6 | Профилактика близорукости. Игры | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 18.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 7 | Комплексы упражнений для профилактики близорукости. | 1 | Беседа, инструктаж | 25.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 8 | Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». | 1 | Инструктаж, игра | 25.09 | Текущий контроль (беседа) |
| 9 | <u>Дыхательная гимнастика.</u> Беседа об органах дыхания | 1 | Беседа, инструктаж | 02.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 10 | Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы | 1 | Беседа, инструктаж, | 02.10 | Текущий контроль (беседа) |

| | | | | | |
|----|--|---|--------------------------|-------|---------------------------|
| | дыхательной гимнастики | | игра | | |
| 11 | Комплексы дыхательной гимнастики | 1 | Беседа, инструктаж | 09.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 12 | Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик». | 1 | Инструктаж, игра | 09.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 13 | <u>Формирование навыка правильной осанки.</u> Что такое осанка? | 1 | Беседа, инструктаж | 16.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 14 | Позвоночник и его функции, профилактика нарушений осанки | 1 | Беседа, инструктаж | 16.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 15 | Разучивание исходных положений | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 23.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 16 | Разучивание исходных положений | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 23.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 17 | Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 30.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 18 | Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 30.10 | Текущий контроль (беседа) |
| 19 | Упражнения на формирование хорошей осанки | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 06.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 20 | Упражнения на формирование хорошей осанки | 1 | Инструктаж, игра | 06.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 21 | Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 13.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 22 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 13.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 23 | <u>Развитие гибкости.</u> . Физическое качество – гибкость | 1 | Беседа, инструктаж | 20.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 24 | Комплексы упражнений на развитие гибкости. | 1 | Беседа, инструктаж, игра | 20.11 | Текущий контроль (беседа) |

| | | | | | |
|----|--|-----------|------------------------------------|-------|---------------------------------|
| 25 | Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?» | 1 | Инстру ктаж, игра | 27.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 26 | <u>Упражнения в равновесии.</u> Техника безопасности | 1 | Беседа, инстру ктаж | 27.11 | Текущий контроль (беседа) |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Беседа, инстру ктаж, игра | 04.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 28 | Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись». | 1 | Инстру ктаж, игра | 04.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 29 | <u>Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.</u> О профилактике плоскостопия | 1 | Беседа, инстру ктаж | 11.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 30 | Упражнения для укрепления мышц стопы | 1 | Беседа, инстру ктаж | 11.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 31 | Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера | 1 | Беседа, инстру ктаж, игры | 18.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 32 | Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера | 1 | Инстру ктаж | 18.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 33 | Упражнения с применением предметов. Игры: «Барaban», «Великан и другие» | 1 | Инстру ктаж, игры | 25.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 34 | Игры: «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» | 1 | Инстру ктаж, игры | 25.12 | Текущий контроль (беседа) |
| 35 | <u>Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.</u> Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я». | 1 | Беседа, инстру ктаж, игра | 15.01 | Текущий контроль (беседа) |
| 36 | Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. | 1 | Беседа, инстру ктаж, игра | 15.01 | Текущий контроль (беседа) |
| | Лёгкая атлетика | 18 | | | |
| 37 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид | 1 | Лекция | 19.02 | Текущий контроль (беседа) |

| | | | | | |
|----|--|---|------------|-------|-------------------------------|
| | спорта, имеющий прикладное значение. | | | | |
| 38 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. | 1 | Лекция | 19.02 | Текущий контроль (беседа) |
| 39 | Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. | 1 | Лекция | 26.02 | Текущий контроль (беседа) |
| 40 | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы. | 1 | упражнения | 26.02 | Текущий контроль (упражнение) |
| 41 | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы. | 1 | упражнения | 04.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 42 | Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. | 1 | упражнения | 04.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 43 | Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. | 1 | упражнения | 11.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 44 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег». | 1 | упражнения | 11.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 45 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег». | 1 | упражнения | 18.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 46 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 | 1 | упражнения | 18.03 | Текущий контроль (упражнение) |

| | | | | | |
|----|--|-----------|------------|-------|-------------------------------|
| | м; равномерный «5-минутный бег». | | | | |
| 47 | Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». | 1 | упражнения | 25.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 48 | Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». | 1 | упражнения | 25.03 | Текущий контроль (упражнение) |
| 49 | Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. | 1 | упражнения | 01.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 50 | Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. | 1 | упражнения | 01.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 51 | Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. | 1 | упражнения | 08.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 52 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 08.04 | Участие в игре |
| 53 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 15.04 | Участие в игре |
| 54 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 15.04 | Участие в игре |
| | Гимнастика с основами акробатики | 10 | | | |
| 55 | Акробатика и ее значение для физического и духовного здоровья человека. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений. | 1 | лекция | 22.04 | Текущий контроль (беседа) |
| 56 | Строевые упражнения. | 1 | упражнения | 22.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 57 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 | упражнения | 29.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 58 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. | 1 | упражнения | 29.04 | Текущий контроль (упражнение) |
| 59 | Акробатика. | 1 | упражнения | 06.05 | Текущий контроль (упражнение) |
| 60 | Акробатика. | 1 | упражнения | 06.05 | Текущий контроль (упражнение) |
| 61 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 13.05 | Участие в игре |
| 62 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 13.05 | Участие в игре |
| 63 | Подвижные игры. | 1 | Игра | 20.05 | Участие в игре |

| | | | | | |
|----|--|----------|------------|-------|-------------------------------|
| 64 | Упражнения без предметов и с предметами. | 1 | упражнения | 20.05 | Текущий контроль (упражнение) |
| | Лыжная подготовка | 8 | | | |
| 65 | Основы техники способов передвижения на лыжах. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. | 1 | Лекция | 22.01 | Текущий контроль (опрос) |
| 66 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 22.01 | Текущий контроль (упражнение) |
| 67 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 29.01 | Текущий контроль (упражнение) |
| 68 | Спортивные тренировки. передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 29.01 | Текущий контроль (упражнение) |
| 69 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 05.02 | Текущий контроль (упражнение) |
| 70 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая | 1 | упражнения | 05.02 | Текущий контроль (упражнение) |

| | | | | | |
|----|--|---|------------|-------|-------------------------------|
| | подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | | | | |
| 71 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 12.02 | Текущий контроль (упражнение) |
| 72 | Спортивные тренировки. Передвижение на лыжах по равнинной местности, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на развитие волевых качеств, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 1 | упражнения | 12.02 | Текущий контроль (упражнение) |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Виды испытаний

1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки

измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности.

2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

3. Сила.

3.1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

4. Скоростные возможности.

4.1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прорисовываются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4.2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.

5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками опускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):







- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6. Прикладные навыки.







6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

ПРИЛОЖЕНИЕ

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |