

Аннотация на программу «БУДУ ЧЕМПИОНОМ»

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Вид программы – модифицированная.

Данная программа рассчитана на детей 7-11 лет (2-4 класс). К занятиям допускаются учащиеся основной медицинской группы 1 и 2 группы здоровья. По мере обучения спортивным играм и специальным двигательным действиям проводятся матчи и соревнования в рамках секции и школы.

Определяются особенности физического развития занимающихся и даются рекомендации для дальнейшего развития способностей детей в спортивных секциях по различным видам спорта.

Результатами работы по этой программе должны являться:

- овладение техникой выполнения основных двигательных действий;
- знание и соблюдения правил, изученных спортивных и подвижных игр;
- улучшение общей физической подготовленности обучающихся.

В результате выполнения этой программы дети со слабым физическим развитием повышают его, а физически одарённые дети – участвуют в районных и городских соревнованиях по разным видам спорта, входящим в данную программу.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

Укрепление здоровья детей, повышение общей физической подготовленности, формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные задачи:

1. Обучить основам игры в баскетбол, пионербол, мини-футбол.
2. Ознакомить с подвижными играми.
3. Обучать технике прыжков в высоту способом «ножницы» и прыжков в длину способом согнув ноги, бегу на короткие и длинные дистанции.
4. Обучать технике основных гимнастических упражнений.
5. Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.

Развивающие задачи:

1. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать силу и эластичность различных групп мышц.
4. Подготовить команды к районным соревнованиям.
5. Формировать правильную осанку.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство коллективизма.
2. Способствовать профилактике гиподинамии, простудных заболеваний.
3. Сформировать познавательный интерес к спортивной жизни района, города, страны, мира.

ВОЗРАСТ

Программа адресована детям школьного возраста 7-10 лет.

Вид группы – профильная с постоянным составом. Количество обучающихся 15-22 человека (Оптимальное количество для осуществления индивидуального подхода)

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа рассчитана на 3 года обучения (со 2 по 4 класс) 144 часа в год.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в основном в групповой форме.

Методы проведения занятий различны: поточный, индивидуальный, фронтальный, соревновательный, круговая тренировка.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ – общекультурный

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

По окончании занятий по данной программе школьники должны:

- Знать правила и приобрести навыки игры в баскетбол, пионербол, мини-футбол.
- Иметь представление о технике прыжков в высоту способом «ножницы» и прыжков в длину способом согнув ноги, бегу на короткие и длинные дистанции.
- Выполнять общеразвивающие и гимнастические упражнения.
- Понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Знать основные правила проведения и организации соревнований по изучаемым видам спорта.
- Иметь опыт выступлений в школьных, районных и городских соревнованиях.
- Уметь работать в коллективе, чувствовать ответственность за себя и за команду.
- Ориентироваться в спортивной жизни района, города, страны, мира.
- Знать способы самоконтроля за самочувствием, методы закаливания, основы здорового образа жизни.

У детей должны быть развиты основные физические качества (сила, гибкость, быстрота, ловкость, меткость, выносливость), координация движений, необходимая для выполнения сложных упражнений и правильная осанка.

Для диагностики успешности овладения воспитанниками содержания программы ведётся журнал, где отражаются результаты контрольных нормативов и тестов, выступлений на школьных и районных соревнованиях. Составляются сводные таблицы результатов, где отслеживается рост достижений учеников.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет.

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 метров, (секунды)	7	7,5	7,4-7,6,2	6,1	7,6	7,5-6,4	6,3
	8	7,1	7,0-6,0	5,9	7,3	7,2-6,2	6,1
	9	6,8	6,7-5,7	5,6	7,0	6,9-6,0	5,9
	10	6,6	6,5-5,6	5,5	6,6	6,5-5,6	5,5
Челночный бег 3*10 м, сек	7	11,2	11,1-10,3	10,2	11,7	11,6-10,6	10,5
	8	10,4	10,3-9,5	9,4	11,2	11,1-10,1	10,0
	9	10,2	10,1-9,3	9,2	10,8	10,7-9,7	9,6
	10	9,9	9,8-9,0	8,9	10,4	10,3-9,5	9,4
Прыжок в длину с места, см	7	100	101-154	155	85	86-149	150
	8	110	111-164	165	90	91-154	155
	9	120	121-174	175	110	111-159	160
	10	130	131-184	185	120	121-169	170
6 – минутный бег, м	7	700	710-1090	1100	500	510-890	900
	8	750	760-1140	1150	550	560-940	950
	9	800	810-1190	1200	600	610-990	1000
	10	850	860-1240	1250	650	660-1040	1050
Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	2-8	9	2	3-12	12,5
	8	1	2-7	7,5	2	3-11	11,5
	9	1	2-7	7,5	2	3-12,5	13
	10	2	3-8	8,5	3	4-13,5	14
Подтягивание на высокой (М), низкой(Д) перекладине	7	1	2-3	4	2	3-11	12
	8	1	2-3	4	3	4-13	14
	9	1	2-4	5	3	4-15	16
	10	1	2-4	5	4	5-17	18

Многоскоки (8 прыжков), м	7	5	5,5-10,5	11	5	5,5-10,5	11
	8	7	7,5-12	12,5	6	6,5-11,5	12
	9	9	9,5-13	13,5	8	8,5-12,5	13
	10	10	10,5-14	14,5	9	9,5-13,5	14
Прыжки на скакалке за 1 минуту, кол- во раз	7	16	17-39	40	15	16-59	60
	8	20	21-49	50	20	21-79	80
	9	25	26-59	60	30	31-89	90
	10	30	31-69	70	40	41-99	100
Сед из поло- жения лёжа на спине за 1 мин	7	10	11-29	30	10	11-24	25
	8	12	13-39	40	12	13-34	35
	9	15	16-49	50	15	16-44	45
	10	20	21-59	60	15	16-54	55
Бросок набивного мяча 1 кг, см	7	180	185-295	300	180	185-240	250
	8	190	195-335	340	190	195-275	280
	9	200	205-345	350	190	195-295	300
	10	210	215-365	370	200	205-335	340