

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
ГОРОДСКОГО ОКУРГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 4 от 08.07.2025 г

Утверждаю
директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А.Мельникова
Приказ от 08.07.2025 г. № 85 - ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возраст детей: 7-17 лет
срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Гаджиева Г.Э., старший инструктор-методист

Тольятти 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Актуальность

Новизна программы

Отличительной особенностью

Педагогическая целесообразность программы

Возраст обучающихся и режим занятий

Цель программы

Задачи программы

Формы занятий

Способы определения результативности и формы подведения итогов

Прогнозируемые результаты

Учебный план программы *Общая физическая подготовка*

МОДУЛЬ 1. . «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Краткое содержание

МОДУЛЬ 2. «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

Краткое содержание модуля

МОДУЛЬ 3 «Легкая атлетика»

Учебно-тематический план модуля «Легкая атлетика»

Краткое содержание модуля

Раздел «Воспитание»

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Таблицы оценки контрольных нормативов

Краткая аннотация

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка, Знать и уметь» под редакцией Ю.И. Гришина 2014 год, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2014. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". Образовательная программа «Общефизическая подготовка с элементами легкой атлетики» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений

Пояснительная записка

В основе создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежат следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с

- возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
 - учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
 - учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Программа «ОФП с элементами легкой атлетики» имеет физкультурно-спортивную направленность и является модульной. Программа рассчитана на 1 год.- Количество часов в неделю -4 часа, 168 часов в год. Год разделен на 3 модуля:

Модуль №1 Спортивные и подвижные игры. – 48.

Модуль №2 гимнастика-48ч.

Модуль №3– легкая атлетика и основы знаний 72ч.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по общефизической подготовке на основе легкой атлетики как вида спорта, является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Возраст обучающихся и режим занятий

Программа разноуровневая, рассчитана на полную реализацию в течение 42 недель и ориентирована на обучение детей 7-17 лет.

Объем программы - 168 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 90 минут, при наполняемости – 15 - 25 обучающихся в группе.

Формы и режим занятий

Основной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие. Учитывая индивидуальные особенности и возможности детей, данная программа предусматривает использование коллективных, групповых и, при необходимости, индивидуальных форм обучения.

Формы проведения занятий воспитывают и развивают естественное побуждение подростка к полноценному физическому развитию, к повышению двигательной активности, дополняют прочными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками.

В теоретическом разделе программы отражены принципы взаимодействия основного и дополнительного образования: обеспечение непрерывности образования, развитие физических умений и навыков. Последовательность разделов учебного материала программы «Легкая атлетика» имеет логическую завершенность:

теоретические сведения подтверждаются и подкрепляются практическими занятиями.

Учебно-тренировочные занятия с воспитанниками объединения различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на: однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (общефизической, специальной физической, тактической, технической подготовке). Комбинированные занятия включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые занятия, способствующие формированию положительных эмоций, ощущения радости, желания заниматься легкой атлетикой, построены на взаимосвязи сторон подготовки

с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, игровых тренировок.

Включение игр, соответствующих тематике конкретного занятия, сюжетно-ролевых игр в заключительной части занятия на протяжении 3-5 минут увеличивает двигательную плотность урока, число повторений и способствует закреплению формируемых навыков. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Таким образом, каждое занятие является одним из звеньев ряда занятий, представляющих собой в совокупности единый учебно-воспитательный процесс.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий. Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

основная - упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры;

заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

В данной программе представлено содержание спортивно-оздоровительного этапа.

В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 9 до 17 лет, программа рассчитана на 1 год обучения, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в легкой атлетике. Количество занимающихся 10-15 человек. Продолжительность занятия (академический час 45 мин.).

Предварительного отбора для занятий в учебные группы не проводится. Обучение предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Программа предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в районных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов: **начальная, промежуточная, итоговая.**

Ожидаемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- общее понятие о технике спортивного упражнения.
- основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики.

Права и обязанности участников соревнований

должны уметь:

- проводить самостоятельную разминку.
- выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды и др.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

Обучающие (предметные):

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить элементарной технике выполнения физических упражнений;
3. Учить общим представлениям об истории развития физических упражнений в целом и о развитии легкой атлетики в частности; простейшим знаниям о строении и функциях организма человека; общим основам ЗОЖ.

Развивающие (метапредметные):

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей 11-15 лет.

Воспитательные (личностные):

1. Развивать интерес к легкой атлетике через игровые занятия;
2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

Общие критерии оценивания результатов:

1. Владение знаниями по программе.
2. Активность. Участие в школьных и районных соревнованиях.
3. Умение работать в коллективе.
4. Уровень воспитанности и культуры учащихся.

5. Физический рост личностных достижений воспитанников.

Способы определения результативности:

1. Общая оценка психологической готовности детей.
2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке,
3. Проведение годовых итоговых зачётных соревнований в конце каждого года обучения, с выдачей призов за 1, 2, 3 место и поощрительных призов.
4. Проведение итогового соревнования «Веселые старты» в конце двухлетнего цикла обучения.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

5. Педагогическое наблюдение.
6. Проведение открытых и итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

1. педагогическое наблюдение;
2. опрос;
3. открытые занятия с последующим обсуждением;
4. итоговые занятия;
5. выполнения нормативов;
6. соревнования различного уровня.

Учебный план

программы «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Год обучения	Наименование модули	Количество часов модуля	Всего часов программы
I год обучения	Спортивные и подвижные игры	48	168 ч
	Гимнастика	48	
	Легкая атлетика и основы знаний	72	

I МОДУЛЬ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР)- 48 часов

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование

координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико – тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнеров, командой и соперников, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижная игра, по словам П.Ф. Лесгафта является подготовкой к жизни нового поколения. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность. Смекалка. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формирование и получение новых. В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

Цель модуля:

- раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным и к спортивным играм (волейбол, баскетбол, теннис, футбол), закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей, вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление),

Задачи:

- Обучить правилам поведения техники безопасности на спортивных занятиях;
- Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ с мячами;
- Обучить подводящим упражнениям к спортивным играм;
- Обучить технике перемещению и стойки игрока;
- Обучить овладению элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и введения мяча;
- Формировать стойки интерес к занятиям;

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
- Технико- тактические взаимодействия;
- Последовательность выполнения ОРУ с мячами;
- Подводящие упражнения к спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол);
- Перемещение и стойки игрока;
- Элементарные умения в ловлях, бросках и передачи мяча;
- Правила соревнований по спортивным играм;
- Нормы контрольных нормативов.

Ребенок должен уметь:

Правильно перестраиваться с колонны по одному, в колонну по два, на месте и в движении;

- Правильно выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- Правильно выполнять правильные исходные положения при перемещениях;
- Правильно бегать челночный бег 4х9 м.;

- Правильно передавать мяч на месте и в парах;
- Правильно принимать мяч с верху и снизу (волейбол);
- Правильно передавать и останавливать мяч (футбол);
- Правильно ударять по мячу с верхним и нижним вращением (теннис);
- Правильно преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
- Правильно выполнять бросок мяча на дальность;
- Правильно бежать эстафеты с инвентарем.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I МОДУЛЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	Обзор развития спортивных игр в РФ	0,5	0,5	-	Входной контроль.
2	Техника безопасности на занятиях			-	Наблюдение
	- баскетбол;	1	1		
	- волейбол	1	1		
	-теннис	1	1		
	-подвижные игры	1	1		
	-футбол	1	1		
3	Гигиена, врачебный контроль.	0,5	0,5	-	
4	Инвентарь, оборудование мест.	1	1	-	
9	Общая физическая подготовка.	41	-	41	Наблюдение. Контрольные нормативы. Упражнения
12	Зачетные мероприятия				
13				-	
	ИТОГО ЧАСОВ:	48	7	41	

СОДЕРЖАНИЕ I МОДУЛЯ

• **ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Ознакомление с планом работы объединения. Решение организационных вопросов. Инструктаж по ТБ, ПБ, ЧП.

2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР В РОССИИ.

Характеристика вида спорта в целом и отдельных её видов. Спортивные и подвижные игры как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий гимнастикой. Возможные травмы и их предупреждения.

- Баскетбол
- Волейбол
- Теннис
- Подвижные игры

4. ГИГИЕНА. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

5. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, МЕСТА ЗАНЯТИЙ.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам гимнастики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия.

6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правила игры (баскетбол)

- Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.
- Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.
- ОРУ в парах с мячом
- Ловля и передача мяча двумя руками
- Ведение мяча. Передача мяча. ОРУ с мячом. Игра в кругу.
- Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Правила игры (волейбол) Перемещения и стойка игрока.

- Стойка перемещение, вправо, влево.
- ОРУ с мячом на месте
- Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану»
- Обучение верхней прямой подачи.
- Игра мяч среднему
- Подача мяча нижняя прямая

Основные правила игры (теннис)

- Верхние удары вращением «накат», справа, слева.
- Удар с нижним вращением «подрезка»
- Подачи. Удары. Игра.
- Игра на счет. Соревнования по круговой системе

Подвижные игры:

- «Бег командами», Встречная эстафета.
- Встречная эстафета», «Бег по прямой»
- «Мяч среднему», «мяч капитану»
- «Мяч среднему», Пионербол.
- «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину
- Эстафета с преодолением полосы препятствий
- «Перетягивание каната», «Бег по прямой»

- Пионербол, Эстафетный бег

Футбол:

- Правила игр
- Удары по мячу с места, с хода
- Удары по мячу на точность
- ОРУ с мячом
- Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча.
- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки
- Ловля мяча. Выбивание мяча. Игра
- Соревнования. Инструкторская и судейская практика
- Итоговое занятие. Соревнования по баскетболу
- Итоговое занятие. Соревнования по теннису
- Итоговое занятие. Соревнования по волейболу
- Итоговое занятие. Соревнования по футбол

II МОДУЛЬ: ГИМНАСТИКА- 48 ЧАС.

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия гимнастикой способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Цель модуля: развить координационные способности, гибкость.

Задачи:

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике акробатических упражнений;
- Обучить ОРУ с инвентарём;
- Обучить ОРУ на развитие гибкости.

Развивающие:

- развитие конструктивного, образного и логического мышления;
- формировать мотивацию успеха и достижений, творческой самореализации на основе организации предметно-преобразующей деятельности;

Воспитательные:

- воспитать сознательную дисциплину, аккуратность.

Ребенок должен знать:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

Ребенок должен уметь:

- Правильно выполнять акробатические упражнения: кувырок вперёд - назад.
- Правильно выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», 2стойка на лопатках», «мост из положения, стоя, лёжа», «лягушка», «корзинка».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II МОДУЛЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	Обзор развития гимнастики в РФ	0,5	0,5	-	Входной контроль. Наблюдение
2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	1	-	
3	Гигиена, врачебный контроль.	1	1	-	
4	Основы техники видов гимнастики	0,5	0,5	-	
5	Морально-волевая подготовка	0,5	0,5	-	
6	Инвентарь, оборудование мест.	0,5	0,5	-	
9	Общая физическая подготовка.	43	-0	43	
12	Зачетные мероприятия	1	0	1	
13				-	
ИТОГО ЧАСОВ:		48	4	44	

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Ознакомление с планом работы объединения. Решение организационных вопросов. Инструктаж по ТБ, ПБ, ЧП.

2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ.

Возникновение гимнастических упражнений. Характеристика вида спорта гимнастика в целом и отдельных её видов. Гимнастика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий гимнастикой. Возможные травмы и их предупреждения.

7. ГИГИЕНА. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ГИМНАТИКИ.

Общее понятие о технике и её роль в различных видах гимнастики. Краткий разбор техники отдельных видов гимнастики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.

6. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях гимнаста. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.

7. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, МЕСТА ЗАНЯТИЙ.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам гимнастики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия.

9 . ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Строевые упражнения
- Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно.
- Смыкание строя.
- ОРУ с предметами (гимн палки).
- Игра «Перетяни в круг».
- Преодоление полосы препятствий.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
- Акробатика подъем из виса в упор переворотом.
- Лазание по канату.
- Прыжки через скакалку.
- ОРУ в парах.
- Прыжки через козла в ширину.
- Группировка, перекаты вперед назад из различных исходных положений.
- Кувырок назад, в упор присев и стойки на лопатках.
- Комбинации из изученных элементов.

4.ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

- Зачет

III МОДУЛЬ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОСНОВЫ ЗНАНИЙ- 72 ЧАСА

Легкая атлетика для детей - самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но развить тело. Для организма дошкольника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания – будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании дошкольников, младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он

содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Цель модуля:

- комплексно развить физические качества, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Задачи:

1. Обучить технике специально беговых упражнений;
2. Обучить технике разминочного бега;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона;
5. Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
6. Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
7. Обучить технике метания мяча с места в цель;

Планируемые результаты:

Ребенок должен знать:

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
5. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
6. Не передавать снаряд друг другу броском;
7. Правила соревнований по лёгкой атлетике;
8. Нормы контрольных нормативов.

Ребенок должен уметь:

1. Правильно прыгать в длину с места, с разбега;
2. Правильно выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Правильно выполнять высокий старт;
4. Правильно бегать челночный бег 3х10 м.;
5. Правильно бежать отрезки от 30, 60, 100м на скорость;
6. Правильно бежать отрезки от 300-400м на выносливость;
7. Правильно метать мяч в цель;
8. Правильно выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Правильно преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
10. Правильно выполнять бросок мяча на дальность;
11. Правильно бежать эстафеты с инвентарем.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
1	Физкультура и спорта в России	0,5	0,5	-	Входной контроль.
2	Техника безопасности на занятиях атлетикой	0,5	0,5	-	Наблюдение
3	Гигиена, врачебный контроль.	0,5	0,5	-	
4	Основы техники видов легкой атлетики	0,5	0,5	-	
5	Морально-волевая подготовка	0,5	0,5	-	
6	Правила соревнований	1	1	-	
7	Инвентарь, оборудование мест.	0,5	0,5	-	
8	Общая физическая подготовка.	39	0	39	Наблюдение. Контрольные нормативы. Упражнения
9	Специальная физическая подготовка.	17	0	17	Наблюдение. Контрольные нормативы. Упражнения
10	Изучение и совершенствование техники.	10	0	10	Наблюдение. Контрольные нормативы. Упражнения
11	Соревнования и прикидки	По плану спортивных мероприятий			
12	Переводные нормативы	2		2	
ИТОГО ЧАСОВ:		72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ III МОДУЛЯ

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

3. ОБЗОР РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ.

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

4. ГИГИЕНА. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ.

Общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.

6. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.

8. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, МЕСТА ЗАНЯТИЙ.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о строем и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.

9. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.

10. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок,

принятие положения "На старт!" и "Внимание!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

11. ПЕРЕВОДНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ.

Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Организационно- педагогические условия реализации программы Учебно- методические рекомендации

Программа объединения общей физической подготовки с элементами легкой атлетики составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединять учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с учеником.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В объединении основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Спортивные сооружения для занятий группы могут быть следующие: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, гимнастический зал, площадка для игры в баскетбол, волейбол, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, классы для теоретических занятий, комната для хранения инвентаря.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях объединения в процессе педагогических наблюдений педагог определяет отношение обучающегося к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе; к природе; к продуктам труда; определяет направленность личности обучающегося, его интересы, мотивы поведения, степень развития идейно-политических, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Педагог объединения должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий педагог объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры.)

Спортивные соревнования в объединении и между обучающимися повышают интерес к занятиям.

В соответствии с перечисленными целями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего

планирования. В группах внимание уделяется физической и особенно технической подготовке.

Основной формой занятий является урок 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час равен 45 минут плюс 10 минут перерывы). В целях лучшей реализации учебной программы два раза в год (осень и весна) в объединение проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, классе, летнем лагере. Каждый член объединения должен уметь вести технический протокол игры, подготовить заявку, составлять таблицу. Для закрепления полученных знаний проводится инструкторская и судейская практика.

Особое внимание уделяется охране труда на занятиях. Проводится инструктирование учащихся по вопросам техники безопасности с занесением в журнал даты и вида инструктажа. Также уделяется внимание изучению правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

Педагог должен приучать учащихся к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования и отчетности педагог должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной работы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Занимающиеся комплектуются в группу в независимости от пола, но с учетом возраста. Группа объединения формируется из детей с максимальной разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

В течение всего периода обучения педагог должен обратить особое внимание на следующие направления работы:

Контрольные испытания, соревнования обратить внимание как выполняют данные нормативы

Воспитательная работа

- Личностное развитие воспитанников – одна из основных задач объединений.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- сплочение коллектива;
- наставничество опытных спортсменов;

- торжественный прием в секцию;
- просмотр соревнований (в т.ч. видео и телевидение) и их обсуждение;
- проведение внутренних тематических коллективных творческих дел;
- экскурсии, турпоходы;
- соревнования;
- ведение фото объединения.

Критерии оценки.

Анализ и комплексная оценка результатов тестирования

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся необходимо сопоставить результаты тестирования каждого испытуемого в соответствии с его возрастом, полом, с указанными в таблицах показателями, которые позволяют осуществить как индивидуальную, так и групповую оценку состояния развития учащихся.

Сентябрьское тестирование учащихся и оценка с помощью нормативов соответствующих таблиц определит исходный уровень физической подготовленности учащихся каждой возрастной группы СМГ (специальная медицинская группа).

Повторное тестирование в конце учебного года и соответствующая оценка по таблицам даст возможность учителю определить степень прироста результатов в том или ином упражнении и проанализировать результаты педагогического процесса за истекший учебный год.

Результаты в контрольных упражнениях-тестах оцениваются по пятибалльной системе с помощью разработанных таблиц и могут быть учтены при выставлении оценок за четверть, год.

Примечание: не сдают контрольное тестирование только те учащиеся, которым противопоказан данный тест по заключению врача.

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, социальное поведение, самоорганизацию; воспитывать трудолюбие, уважение к труду;
- формировать чувство коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывать у детей чувство патриотизма, гражданственности, гордости за достижения отечественной науки и техники;
- воспитывать нравственные качества, формировать правовое самосознание и стремление к здоровому образу жизни.
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений духовно-нравственных традиций российского общества;

- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

Методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Формы обучения:

- игровые тренинги, творческие мастерские; беседы;
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

«Календарный план воспитательной работы» (Приложение 1), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

- Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов по направлению деятельности детского объединения).
- Методические пособия (конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).
- Дидактическое обеспечение (методические разработки, технологические таблицы и схемы, наглядные пособия, раздаточный материал).

Литература, рекомендуемая для педагогов:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2001.
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2011.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод, пособие. — М., 2003.
5. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. 2007.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод, пособие. — М., 2004.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин. -М., 2003.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 2005.

Литература, рекомендуемая для воспитанников:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 2004.
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 2007.
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
4. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

Материально-техническим оснащение, а также необходимый инвентарь как:

1. музыкальная аппаратура (магнитофон) 1
2. Гимнастическая скамья 8
3. Обручи 6
4. Конусы 10
5. Скакалки 20
6. Теннисные мячи 20
7. Гимнастические маты 10
8. Мячи для метания (150 гр.) 5

9. Эстафетные палочки 4
10. Волейбольный мяч 4
11. Кубики для челночного бега 10
12. Баскетбольные мячи 8
13. Футбольные мячи 8
14. Гантели и гири
15. Параллельные брусья
16. Перекладина

Литература, используемая при составлении программы:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 2001.
2. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. – М., 2000.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 2000.
4. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 2011.
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод, пособие. — М., 2003.
7. Куклевский Г.М. Советы врача спортсмену. – М. , 2005.
8. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. 2007.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод, пособие. — М., 2004.
12. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л, Б. Кофмана. М., 1998.
13. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / Сост. Б.И. Мишин. — М., 2003.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. –

М., 2005.

15. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 2012.
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 2010.
17. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учеб.- метод, пособие. —Н. Новгород, 2004.
18. Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 2011.
20. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Мн., 2003.
21. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М: Советский спорт, 2007.

Таблица 1

Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)

Возраст	пол	Оценки		
		5	4	3
9-10	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8
11-12	М	4,2-4,0	4,5-4,3	4,6
	Д	4,4-4,3	4,5-4,6	4,7
12-13	М	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
	Д	4,2-4,1	4,4-4,3	4,5
14-15	М	3,8-3,7	4,1-3,9	4,2
	Д	4,0-3,9	4,3-4,1	4,4
16-17	М	3,6 – 3,5	3,9-4,0	4,1
	Д	3,8 -3,7	4,0-3,9	4,2

Таблица 2

Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)

Возраст	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-10	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2
11-12	М	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8
	Д	6,4-5,8	6,8-6,5	6,9
12-13	М	6,1-5,4	6,5-6,2	6,6
	Д	6,3-5,7	6,6-6,4	6,7
14-15	М	5,8-5,1	6,1-5,9	6,2
	Д	6,0-5,4	6,4-6,1	6,5
16-17	М	5,5-5,2	5,6-5,7	6,3
	Д	5,8-5,7	6,4-6,1	6,6

Таблица 3

Оценка результатов в беге на 3x10 м (сек.)

Возраст	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-10	М	11,1-9,7	11,7-11,2	11,8
	Д	11,4-10,4	11,9-11,5	12,0
11-12	М	10,2-9,4	10,8-10,3	10,9
	Д	10,7-9,7	11,2-10,8	11,3
12-13	М	9,9-9,0	10,4-10,0	10,5
	Д	10,3-9,2	10,8-10,4	10,9
14-15	М	9,4-8,6	9,8-9,5	9,9
	Д	9,9-9,0	10,3-10,0	10,4
16-17	М	9,3-8,6	9,7-9,4	9,8
	Д	9,6-8,8	10,0-9,7	10,1

Таблица 4

Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

Возраст	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-10	М	123-149	110-122	109
	Д	123-147	111-122	110
11-12	М	134-162	120-133	119
	Д	123-154	108-122	107
12--13	М	138-171	122-137	121
	Д	134-164	120-133	119
14-15	М	148-182	131-147	130
	Д	138-171	122-137	121
16-17	М	190-185	180--184	170
	Д	175-172	140-138	130

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Школа русской традиционной культуры - как система воспитания обучающихся через народное творчество	<i>в течение учебного года</i>	экскурсии в музеи народного творчества	Фотоотчет в ВК
2.	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК
3.	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
4.	Память сердца» из цикла мероприятий, посвященных Дням воинской славы:	<i>в течение учебного года</i>	<i>выставка творческих работ обучающихся; ретроспективный показ фильмов о войне</i>	Фотоотчет в ВК
5.	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
6.	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества	Февраль	Сбор и подготовка к мероприятию	Фотоотчет в ВК
7.	Конкурс рисунка: День Государственного герба РФ	30 ноября	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
8.	Мероприятия, посвященные «Дню русского языка»	Июнь	Викторины	Фотоотчет в ВК

9.	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
10.	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
11.	Изучение истории, культуры и традиций Российского государства, а также государственных символов РФ	<i>в течение учебного года</i>	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
12.	Творческий проект «Самара- космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия в группах, посещение музея космонавтики в Самаре	Фотоотчет в ВК
13.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
14.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
15.	Всемирный день ребенка	Июнь	Беседа: «Я знаю свои права и обязанности»	Фотоотчет в ВК