

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс:8(846)2240819, e-mail:voshod97@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
Городецкая Ф.В. Городецкая
Программа рассмотрена
на методическом (педагогическом) совете
Протокол № 1 от 30.07.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

(ознакомительный уровень)

Возраст детей: 6-10 лет

Срок реализации 1 год

Ф.И.О., должность разработчика
программы:

Романовская Алла Леонтьевна,
заместитель директора по УВР,

Терешина Светлана Витальевна,
методист

ПДО реализующий программу
Калашников Виктор Иванович

г. Самара, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человеческого общества, однако сам термин «физическая культура» появился сравнительно недавно. На первом этапе появления этого термина (в конце XIX века) он включал в себя многие аспекты жизни общества и личности: охрану здоровья; режим питания, сна и отдыха; личную и общественную гигиену; естественные факторы природы; физические упражнения и сам физический труд. Спорт — составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на базе учреждений дополнительного образования. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с детьми и подростками общая физическая подготовка занимает одно из ведущих мест.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Направленность программы

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

Способствует решению основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов воспитания у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая работа по пропаганде здорового образа жизни. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Программа состоит из 3 модулей. Содержание программы базируется на основных дидактических принципах и технологиях.

1.2. Нормативно - правовая документация, используемая при написании программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области)

1.3. Актуальность программы.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности подрастающего поколения на основе принципа гармоничного развития личности являются главной заботой государства. Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства

1.4. Отличительные особенности программы и ее новизна заключаются в том, что она по форме организации образовательного процесса является модульной, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс. Состоит из трех модулей: «Азбука физической культуры», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый модуль имеет свою

специфику и направлен на решение своих задач, но в целом все модули способствуют решению единой задачи - укреплению здоровья учащихся.

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог дополнительного образования зачисляет в группы всех желающих заниматься ОФП.

1.5. Педагогическая целесообразность 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.

1.6. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития двигательной способности учащихся, приобщения к системными занятиями спортом, посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. формировать правильную осанку;
3. обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
6. формировать знания о способах и особенностях движений,
7. формировать знания о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
3. обучать простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

Оздоровительные:

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

1.7.Сроки реализации программы и режим занятий.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей **6-10 лет**. Объем программы 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 учащихся в группе.

1.8.Ожидаемые результаты программы

По окончании реализации программы учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- о пользе занятиями спортом;
- о самоконтроле состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью,
- о работе мышц, системы дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем,
- знать элементы спортивных игр;

УМЕТЬ:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- уметь играть и самостоятельно организовывать подвижные игры;
- уметь соблюдать правила гигиены;

Предметные результаты отражают знания и умения обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- общие вопросы теории;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- способы особенности движений и передвижений человека;
- способы самоконтроля;
- работу систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- виды спортивных игр;
- основы психологической и физической подготовки.
- выполнение общеразвивающих упражнений, как с предметами, так и без предметов;
- играть в спортивные игры, владеть мячом, быстро реагировать на различные комбинации и ходы, переключаться с одного вида на другой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности универсальных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- соблюдение порядка, безопасности, гигиенических норм;
- игра по правилам и взаимодействие со сверстниками в процессе игры, правильное применение технических приемов;
- соблюдение дисциплины, проявление активности, честности, эмоциональности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- контроль режима нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС;
- овладение навыками сотрудничества; помощь друг другу во время занятий;
- ведение самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.8. Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

- *Личностно-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- *Гуманно-личностные технологии* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- *Технологии сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- *Объяснительно-иллюстративные* (*объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация*). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность учащихся: восприятие, осознание, запоминание информации;
- *Технология дифференцированного обучения* - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава учащихся.

Принципы реализации программы:

1. принцип гармонического воспитания личности;
2. принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
3. принцип успешности;
4. принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
5. принцип творческого развития;
6. принцип доступности;
7. принцип ориентации на особенности и способности · принцип индивидуального подхода; · принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры, Эстафеты,

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей:

- вводная (разминка – разогревание мышц);
- основная (работа-отработка определенного двигательного действия);
- заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как

- наглядно-слуховой,
- наглядно-зрительный,
- практический.

Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

1.9.Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих педагога дополнительного образования во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.10. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Виды контроля.

Направление диагностики	Цель диагностики	Формы диагностики	Сроки
Начальный контроль	Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале освоения материала модуля	Тестирование, наблюдение, инд. беседа, вопросы	Начало освоения учебного материала модуля
Текущий контроль	Отслеживание динамики развития каждого учащегося, его умения выполнять задания.	Опрос, выполнение заданий, контрольные занятия, самоконтроль, практические занятия.	Проводится в ходе реализации материала модуля
Итоговый контроль	Результативность освоения ЗУН	Зачетные задания. Контрольные вопросы.	После освоения материала каждого модуля

Результаты аттестации устанавливаются в соответствии со следующей системой оценок:

1. **Низкий уровень** - (Задание не выполнено)
2. **Средний уровень** - (Работа выполнена, но с незначительными ошибками)
3. **Высокий уровень** - (Задание выполнено полностью правильно)

Итоговая диагностика в конце освоения каждого модуля.

1. практические задания;
2. опрос;

Оценка выполненных зачетных работ:

1. **Низкий уровень** – задание не выполнено;
2. **Средний уровень** – задание выполнено, но с незначительными ошибками;
3. **Высокий уровень** – задание выполнено в соответствии с требованиями.

1.11. Социальный эффект программы

1. *Личностный*: получение детьми новых возможностей для самореализации; приобретение детьми необходимых компетенций различного характера; расширение круга общения детей.
2. *Педагогический* (апробация педагогических технологий; выход на новый уровень программного обеспечения своей деятельности; формирование модели социального партнерства в рамках реализации данной программы).
3. *Социальный* (вовлечение максимального количества детей в спорт, в социально-значимую деятельность, сократив для них внешние риски; качественная организации пространства и времени детей в их свободное время).

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Азбука физической культуры и спорта	48	8	40
2.	Лёгкая атлетика	48	8	40
3.	Спортивные игры	48	8	40
	ИТОГО	144	24	120

3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА МОДУЛЕЙ МОДУЛЬ №1. «Азбука физической культуры и спорта»

Сегодня, в условиях многообразия различных, спортивных направлений в дополнительном образовании детей, растет интерес родителей отдавать детей в спортивные коллективы. Это объясняется многими факторами.

Во-первых, тем, что спорт оздоравливает ребенка, улучшает настроение.

Во-вторых, пониманием того, что спорт, как вид искусства, гармонично развивает личность. Наряду с приобретением осанки, навыков и общефизических упражнений, спорт развивает трудолюбие, целеустремленность и упорство, обучает детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает ребенка, как в физическом, так в эстетическом плане.

В-третьих, спорт обеспечивает развитие творческих способностей детей, развивает образное мышление и фантазию, способствует познанию действительности.

Занятие спортом обладает, так же очень важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, оказывает комплексное воздействие на психическое развитие ребенка, способствует коррекции эмоциональных расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия.

У ребенка,

- Во-первых, происходит развитие осознания собственного тела, формирование его позитивного образа, что постепенно ведет улучшению самочувствия, оздоровлению, усилению чувства собственного достоинства.
- Во-вторых, спорт вырабатывает навыки здорового образа жизни, организации режима дня.
- В-третьих, развитие навыков общения и приобретение группового опыта способствуют снятию напряжения, тревоги и гармонизации психики. Спорт побуждает к свободе и выразительности движений, укрепляет силы не только на физическом, но и на нервно-психическом уровне, стабилизируя нервную систему и давая возможность выразить черты личности, самочувствие, настроение.

Актуальность данного модуля заключается в том, что он дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость спортивных направлений, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данный модуль позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Цель модуля: создать условия для совершенствования физических качеств учащихся, направленные на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Задачи модуля:

1. дать учащимся сведения о пользе занятиями физической культурой, о ЗОЖ, о личной гигиене;
2. всестороннее развивать организм учащегося, воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
3. улучшение морально-волевой подготовки, устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
4. создать базу для здоровья учащегося.

Прогнозируемые результаты модуля:

По окончании реализации модуля дети и подростки должны знать и уметь:

- основные сведения о здоровом образе жизни, распорядке дня и правильном питании;
- основы личной гигиены;
- выполнять простые физические упражнения без предметов;
- уметь выполнять упражнения на расслабление.

Учебно-тематический план модуля №1

Разделы модуля		Всего	В том числе		
			теория	практика	аттестация
1 модуль	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	-	вопросы, наблюдение.
	Общая физическая подготовка:	42	4	38	наблюдение, контрольные задания
	Итоговое контрольное занятие	2	-	2	Итоговые контрольные задания-зачет
Итого часов		48	8	40	

Содержание модуля.

1.Организационное занятие. Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по ОФП .

2.Теория физической культуры - польза занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

3. Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Практические занятия.

Краткое содержание изучаемого материала.

Строевые и порядковые упражнения.

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и

смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястных суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в присяде, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Переползания вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега;

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; круговые движения ногами (педалирование);

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки;

Упражнения для рук, туловища, ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой;

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной

плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе;

Дыхательные упражнения.

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др. с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

МОДУЛЬ №2. «Легкая атлетика»

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». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

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 экономического 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 детей

и подростков, 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.

Актуальность модуля:

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Цель модуля: создать условия для освоения рациональной техники движений, необходимой для совершенствования физических качеств учащихся, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Задачи модуля:

1. всестороннее развивать организм учащегося, воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
2. создать базу для здоровья учащегося;
3. воспитывать целеустремленность, силу, выносливость;

Прогнозируемые результаты модуля:

По окончании реализации модуля учащиеся должны знать и уметь:

- знать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- уметь выполнять простые упражнения без предметов;
- уметь выполнять простые упражнения с предметами(скакалкой, мячом, гантелями)

МОДУЛЬ №2 «Легкая атлетика»

Разделы модуля		Всего	В том числе		
			теория	практика	аттестация
2 модуль	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
	Упражнения без предметов	22	2	20	вопросы, наблюдение.
	Упражнения с предметами	22	4	18	наблюдение, контрольные задания
	Итоговое зачетное занятие	2	-	2	Контрольные задания
Итого часов		48	8	40	

Содержание модуля.

1.Организационное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Значение легкой атлетики. План реализации данного модуля.

2. Упражнения без предметов.

Ходьба ускоренная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Упражнения на расслабление

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.; с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Дыхательные упражнения

Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Переползания вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину. Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперед толчком

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа с опорой ногами о стену), подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног.

Упражнения для рук, туловища, ног

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе;

3. Упражнения с предметами.

Со скакалкой.

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.

Упражнения с теннисным мячом

Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскок от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом

Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

Упражнения с гантелями Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху);

Упражнения для развития силовых способностей:

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.

- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.
- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).
- Перелезания через препятствия с опорой на руки.
- Подтягивание в висе лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Элементы акробатических упражнений:

- Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.
- Мост из положения, лежа с помощью.
- Комбинации из изученных элементов.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на полу
- Равновесия: повороты на опоре.
- Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.
- Ходьба вперёд и назад в полуприседе на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, снарядов, элементов акробатики и т.д. на усмотрения тренера – преподавателя.

Подвижные игры

Преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

МОДУЛЬ №3. «Спортивные игры»

Актуальность модуля: Спортивные игры подразумевают под собой соревнование, в котором участвует минимум 2 человека, стремящихся выполнить заданные физические упражнения на силу, скорость или выносливость лучше соперника. Для спортивных игр характерно наличие особых правил, выполнение которых обязательно для определения победителей. Специфика детских спортивных игр заключается в том, что основной задачей является не столько выявление победителя, сколько стремление через развлечение развить важные физические навыки. Соревнования и спортивные праздники. Каждый из этих видов спортивных игр нацелен на улучшение физических возможностей детей, но отличается методами и способами обучения и тренировки учащихся. Влияние спортивных игр на здоровье учащихся очень важно для формирования крепкого здоровья и иммунитета. Спортивные игры имеют развивающую мышечную радость, снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Цель модуля: создать условия для освоения рациональной техники движений, необходимой для совершенствования физических качеств учащихся, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Задачи модуля:

1. всестороннее развивать организм учащегося, воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
2. создать базу для здоровья учащегося;
3. воспитывать целеустремленность, силу, выносливость;
4. воспитывать уважение к сопернику, стимулирование умение работать в команде, развитие навыков коммуникации.
5. правила поведения во время спортивных игр;
6. гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Учебно-тематический план модуля №3 «Спортивные игры»

Разделы модуля		Всего	В том числе		
			теория	практика	аттестация
3 модуль	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
	Спортивные игры дворового характера и эстафеты.	22	2	20	вопросы, наблюдение.
	Общепринятые спортивные игры	22	4	18	наблюдение, контрольные задания
	Итоговый спортивный праздник	2	-	2	Контрольные задания
Итого часов		48	8	40	

Содержание модуля.

1. Организационное занятие. Техника безопасности во время спортивных игр. Значение соблюдения правил игры. Разновидности игр.

2. Спортивные игры дворового характера и эстафеты с легкоатлетическими элементами: Линейная эстафета, «Увернись от мяча», «Перепрыгни через ручей». Кто быстрее перенесет кегли, «Эстафета с мячом», «Преодолей препятствия», «Запрещенное движение», «Попади в цель», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», Эстафета, «Сильный, смелый, ловкий», «Чья команда сильнее и быстрее?»

3. Общепринятые спортивные игры.

Изучение элементов баскетбола, волейбола, футбола.

4. Итоговый спортивный праздник «Сильный, смелый, ловкий».

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Условия набора в коллектив.

В объединение обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» принимаются все желающие, на основании заявления родителей (законных представителей) желающие совершенствовать свою физическую подготовку, вести здоровый образ жизни, а также имеющие стойкий познавательный интерес к приобретению знаний, мотивацию к получению навыков, способствующих социализации личности, формированию гражданской позиции и воспитанию патриотизма.

Учащиеся объединяются по годам обучения с последующим формированием учебных классов не зависимо от пола ребенка, в соответствии с государственным заданием.

Условия формирования групп.

Количество детей в группе. Формировании списочного состава групп детского объединения, обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», продолжительностью один год, осуществляется в соответствии технологическим регламентом, с учетом видов деятельности, санитарных норм и по нормам наполняемости. Численность детей в детском объединении предполагает обучение не менее 15 человек в группе. Лица, принимаемые на обучение по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения данной программы.

4.2. Материально-технические условия

1. Спортивный зал;
2. Тренажёрный зал;
3. Баскетбольный мяч;
4. Футбольный мяч;
5. Спортивная форма;
6. Гантели;
7. Скакалки;
8. Набивные мячи;
9. Маты;
10. Кегли;

11. Справки от врача с допуском к занятиям физической культурой и спортом.

4.3. Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа. Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений,
- владеет методикой преподавания,
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;

- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Общие требования

1. К тренировочным занятиям по ОФП допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура: учеб.для учащихся общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003.
3. «Спортшкола в школе» М.Г.Каменцер, М., «Физкультура и спорт» 2007.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
6. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс, 2014 г. . Спортивные игры: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2000 г.
7. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - М.: Просвещение, 1998г. 4. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение, 2004г.
8. Яхонтова Е.Р., Юный баскетболист. Пособие для учителя. - М.: Физкультура и спорт, 1997г.

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

Согласовано
Заместитель директора по УВР
« ____ » _____ г.
_____ А.Л. Романовская

Утвержден
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
_____ Ф.В. Городецкая
КТП рассмотрен на методическом
(педагогическом) совете
Протокол № _____ от _____ г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2021 - 2022 учебный год
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП»
детского объединения «ОФП»
год обучения 1 год обучения
количество часов в неделю 4 часа кол-во часов в год 144 часа
примерное количество занятий в год 72 занятия

Самара, 2021г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЕЙ

МОДУЛЬ №1 «Азбука физической культуры и спорта»

мо ду ля	Модуль №1	Тема занятия	№ зая ния	Кол- во часов	Дата	Аттестация
1	Организационное занятие.	Правила ТБ и ПБ. План работы объединения.	1	2	сентябрь	Уточнение стартовых возможностей вопросы.
	Теория и методика физической культуры и спорта	Закрепление навыков гигиены, режима и питания. Моральная и психологическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма о пользе спорта.	2	2	сентябрь	Вопросы. Наблюдение.
	Общая физическая подготовка	Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения,	3	2	сентябрь	Наблюдение, вопросы.
		Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.	4	2	сентябрь	Контрольные задания.
		Переползания вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 Ходьба с различными движениями рук.	5	2	сентябрь	Наблюдение
		Комплекс упражнений для развития мышц живота. Строевые упражнения.	6	2	сентябрь	
		Упражнения для рук и плечевого пояса.		2	сентябрь	

Общая физическая подготовка	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения);	7			Наблюдения. Задания. Вопросы.
	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; круговые движения ногами (педалирование);	8	2	сентябрь	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Бег с различным движением рук.	9	2	октябрь	
	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»	10	2	октябрь	
	Комплекс общеразвивающих упражнений для рук и ног. Дыхательные упражнения.	11	2	октябрь	
	Упражнения на расслабление. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	12	2	октябрь	
	Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра. Упражнения на расслабление	13	2	октябрь	

Общая физическая подготовка	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие мышц живота и рук плечевого пояса.	14	2	октябрь	Наблюдение. Задания по проверке усвоенного материала.
	Комплекс упражнений для развития мышц живота. Строевые упражнения.	15	2	октябрь	
	Специальные прыжковые упражнения. Под. Игра «Перепрыгни через ров»	16	2	октябрь	
	Комплекс упражнений для развития гибкости.	17	2	ноябрь	
	Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному, по два. Размыкание и смыкание. Бег.	18	2	ноябрь	
	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подв. игра «Салки».	19	2	ноябрь	
	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений). Комплекс беговых упражнений.	20	2	ноябрь	
	Комплекс упражнений на для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Строевые упражнения.	21	2	ноябрь	
	Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	22	2	ноябрь	
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с использованием прыжков, бега, переползания.	23	2	ноябрь	
Итоговое зачетное занятие.	24	2		Итоговое задание по модулю.	

				ноябрь	Отслеживание результатов ЗУН
		ИТОГО	24	48	.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
МОДУЛЬ №2 «Легкая атлетика»**

<i>мо ду ля</i>	Модуль №2	Тема занятия	№ заня тия	Кол- во часов	Дата	Аттестаци я
2	Вводное организационное занятие.	Правила ТБ и ПБ. План работы объединения по теме «Легкая атлетика». Что такое «атлетика», какая польза.	1	2	декабрь	Уточнение стартовых возможностей вопросы.
	Упражнения без предметов	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	2	2	декабрь	Наблюдения, вопросы.
		Специальные прыжковые упражнения -прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед.	3	2	декабрь	
		Прыжковые упражнения с усложнением- боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину;	4	2	декабрь	
		Упражнения для рук, туловища, ног	5	2	декабрь	Контрольные задания.

Упражнения без предметов	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.				Наблюдения. Задания. Вопросы.
	Ходьба ускоренная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.	6	2	декабрь	
	Основные гимнастические положения. Кувырки вперед, перекаты вперед-назад. Строевые упражнения.	7	2	декабрь	
	Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	8	2	декабрь	
	Упражнения на равновесие. Отработка кувырков.	9	2	январь	
	Упражнения в лазании и перелезании. Специальные беговые упражнения.	10	2	январь	
	Специальные беговые легкоатлетические упражнения - высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.	11	2	январь	
	Элементы акробатических упражнений: группировка, перекаты вперед и назад из различных исходных положений. -мост из положения, лежа с	12	2	январь	

		помощью.				
Упражнения с предметами		Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки;	13	2	январь	
		Со скакалкой: с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.	14	2	январь	
		Упражнения с гантелями: поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне;	15	2	январь	
		Упражнения с гантелями: поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и	16	2	февраль	Наблюдения. Задания. Вопросы.

	повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой), в стороны, впереди вверху);			
	Упражнения с набивным мячом Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;	17	2	февраль
	Упражнения с набивным мячом: перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);	18	2	февраль
	Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.	19	2	февраль
	Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью	20	2	февраль

	передвижений); -Перелезание через препятствия с опорой на руки.				Наблюдения. Задания. Вопросы.	
	Упражнения с теннисным мячом Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).	21	2	февраль		
	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. -Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.	22	2	февраль		
	Прыжки со скакалкой с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полу приседе, на месте и с продвижением); Метание мяча с разных дистанций	23	2	февраль		
	Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, снарядов, элементов акробатики и т.д.	24	2	март		Итоговое задание по модулю.
	ИТОГО	24	48			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
МОДУЛЬ №3 «Спортивные игры»

<i>мо ду ля</i>	Модуль №3	Тема занятия	№ зая ния	Кол- во часов	Дата	Аттеста ция
2	Вводное организационное занятие.	Правила ТБ и ПБ. План работы объединения по теме «Спортивные игры». Значение спортивных игр и их особенности. Значение соблюдения правил игры. Закрепление правил ЗОЖ.	1	2	март	Уточнение стартовых возможностей ,вопросы.
	Спортивные игры дворового характера и эстафеты.	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание. Подвижная игра с элементами атлетики «Увернись от мяча»	2	2	март	Вопросы. Наблюдение.
		Бег различного характера. Подвижная игра с элементами атлетики «Перепрыгни через ручей»	3	2	март	Наблюдение, вопросы. Контроль ные задания.
		Строевые упражнения. Упражнения на дыхание. Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли», Кто быстрее докатит обруч до флажка ног»	4	2	март	
		Разминка. «Эстафета с мячом».	5	2	март	
		Комбинированная эстафета с мячом и скакалками. Упражнения на расслабление.	6	2	март	
	Спортивные игры дворового характера и эстафеты.	Бег различного характера. Спортивная игра «Преодолей препятствия»	7	2	март	
		Строевые упражнения. Спорт.игра «Запрещенное движение»	8	2	март	
		Отработка равновесия- стойка на одной ноге. Спорт. игра «Попади в цель»	9	2	апрель	

	Специальные беговые упражнения. Спорт. игра «Длинные прыжки с мячом»	10	2	апрель	Наблюдения. Задания. Вопросы.
	Эстафета «Сильный, смелый, ловкий»	11	2	апрель	
	Упражнения на укрепление осанки. Спорт. игра эстафета «Чья команда сильнее и быстрее?»	12	2	апрель	
Общепринятые спортивные игры	Разминка. Элементы баскетбола - стойка, перемещение и передача от груди.	13	2	апрель	
	Разминка. Элементы баскетбола - повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	14	2	апрель	
	Разминка Элементы баскетбола - ведение мяча шагом, по прямой, ведение с изменением направления.	15	2	апрель	
	Разминка. Элементы баскетбола-ведение мяча с изменением направления и изменением скорости, бросок мяча вверх.	16	2	апрель	
	Разминка. Элементы футбола-ведение мяча с разной скоростью и сменой направления	17	2	апрель	
	Разминка. Элементы футбола-ведение мяча с применением обманных движений, передача мяча на короткие и средние дистанции, остановка мяча подошвой и разными частями стопы.	18	2	май	
	Разминка. Элементы футбола – отбор мяча у соперника, обводка соперника.	19	2	май	
	Разминка. Элементы футбола-ведение мяча с разной скоростью, передача мяча и остановка. Применение	20	2	май	

	обманных движений.				Наблю дения. Задания. Вопросы.
	Разминка. Элементы волейбола .Подача верхняя прямая в пределы площадки	21	2	май	
	Разминка. Элементы волейбола. Передача сверху двумя руками, стоя и сидя у стены. подача верхняя прямая в пределы площадки	22	2	май	
	Разминка. Элементы волейбола. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу ,нападающий удар.	23	2	май	
	Итоговый спортивный праздник	24	2	май	Итоговое задание по модулю.
	ИТОГО	24	48		