

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 3 от 29 мая 2023г.

Директор МБУ ДО «ЦДТ  
«Восход» г.о. Самара



/О.В. Горшкова

Приказ от 29 мая 2023г. № 167-од

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 6-10 лет

**Срок реализации:** 2 года

Разработчик программы:  
Аркадьев Александр Антонович,  
педагог дополнительного образования

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы

Программа «ОФП» - «В здоровом теле-здоровый дух!» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный базовый 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 в каждом учебном году. Содержание программы базируется на основных дидактических принципах и технологиях.

### 1.2. Нормативно - правовая документация, использованная при написании программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. 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)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

### **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. Новизна программы и её отличительные особенности**

**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 6 модулей:

#### **1 год обучения**

1. «Азбука физической культуры и спорта»
2. «Основы легкой атлетики»
3. «Подвижные игры»

#### **2 год обучения**

1. «Основы физической культуры»
2. «Легкая атлетика»
3. «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.

### **1.5. Педагогическая целесообразность программы**

**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 системным занятиям 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 понятиям 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. Возраст детей.** Программа ориентирована на обучение детей **6-10 лет**.

**1.8. Срок реализации программы.** Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение двух лет.

**1.9. Форма организации деятельности и режим занятий.**

Программой предусматривается групповая форма обучения.

Объём программы 144 часа в год. Итого 288 часов полного обучения. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 учащихся в группе.

**1.10. Ожидаемый результат**

<b>Личностные результаты,</b> отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	<b>Метапредметный результат,</b> регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	<b>Предметные результаты,</b> отражающие опыт решения проблем в рамках конкретного предмета
<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять интерес к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, к истории развития греко-римской борьбы;</li> <li>- способности к волевому усилию при достижении поставленной цели;</li> <li>- осознано выбирать вид деятельности;</li> <li>- выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;</li> <li>- способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;</li> <li>- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе;</li> <li>- обсуждать выполненные работы в коллективе;</li> <li>- работать в коллективе, прислушиваться к мнению товарищей и педагога.</li> </ul>	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <p><u>Регулятивные результаты-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и выполнять поставленную задачу;</li> <li>- удерживать цель деятельности до получения её результата;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;</li> </ul> <p><u>Познавательные</u></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;</li> <li>- осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»);</li> <li>- оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);</li> <li>- анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать</li> </ul>	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно заниматься физическими упражнениями;</li> <li>- самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью,</li> <li>- играть в подвижные игры, соблюдая правила;</li> <li>- элементам спортивных игр;</li> <li>- управлять системой дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;</li> <li>- простейшему контролю за деятельностью этих систем;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>-выполнять упражнения с предметами;</li> <li>-выполнять элементы легкой атлетики;</li> <li>- проявлять физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость;</li> </ul>

	<p>меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»)</li> </ul> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания,</li> <li>- владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета;</li> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- уметь задавать вопросы;</li> <li>- использовать речь для регуляции своего действия;</li> </ul>	
--	---	--

### 1.11. Технологии и методы, 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.

## 1.12. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

### Виды контроля.

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

**Результаты аттестации** устанавливаются в соответствии со следующей системой оценок:

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

**Итоговая диагностика** в конце освоения каждого модуля.

- практические задания;
- опрос;

**Оценка выполненных зачетных работ:**

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

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

### 1 год обучения

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Азбука физической культуры и спорта	48	8	40
2.	Основы лёгкой атлетики	48	8	40
3.	Подвижные игры	48	8	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### 2 год обучения

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы физической культуры	48	8	40
2.	Лёгкая атлетика	48	8	40
3.	Спортивные игры	48	8	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### 3.1. МОДУЛЬ №1. «Азбука физической культуры и спорта»

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

**Задачи**

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

#### Учебно-тематический план модуля №1 «Азбука физической культуры и спорта»

№№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	-	опрос наблюдение.



3	Общая физическая подготовка:	42	4	38	Наблюдение контрольные задания
4	Итоговое контрольное занятие	2	-	2	Итоговые задания зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

### 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; поднятие 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 вверх, 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.

### 3.2. МОДУЛЬ №2. «Основы легкой атлетики»

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

#### Задачи

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

#### Учебно-тематический план модуля №2 «Основы легкой атлетики»

№№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Упражнения без предметов	22	2	20	опрос наблюдение
3	Упражнения с предметами	22	4	18	Наблюдение контрольные задания
4	Итоговое зачетное занятие	2	-	2	Контрольные задания
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

#### 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, отскочившего 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.

### **3.3. МОДУЛЬ № 3 «Подвижные игры»**

Подвижные (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:** создать условия для освоения рациональной техники движений, необходимой для совершенствования физических качеств учащихся, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие.

#### **Задачи**

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

#### **Учебно-тематический план модуля № 3 «Подвижные игры»**

<b>№.№</b>	<b>Раздел модуля</b>	<b>Всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Подвижные игры дворового характера и эстафеты.	22	2	20	Опрос наблюдение.

3	Общепринятые спортивные игры	22	4	18	наблюдение контрольные задания
4	Итоговый спортивный праздник	2	-	2	Контрольные задания
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

#### Содержание модуля.

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

**2. Подвижные 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».**

#### 2 год обучения

#### 3.4. МОДУЛЬ №1. «Основы физической культуры»

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

##### **Задачи**

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

#### Учебно-тематический план модуля №1 «Основы физической культуры»

№№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1	Организационное занятие	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Теория и методика физической культуры	2	2	-	опрос наблюдение.
3	Общая физическая подготовка:	42	4	38	Наблюдение контрольные задания

4	Итоговое контрольное занятие	2	-	2	Итоговые задания зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

#### 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; поднятие 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 вверх, 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.

**3.5. МОДУЛЬ №2. «Легкая атлетика»**

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

**Задачи**

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

#### Учебно-тематический план модуля №2 «Легкая атлетика»

№№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Упражнения без предметов	22	2	20	опрос наблюдение
3	Упражнения с предметами	22	4	18	Наблюдение контрольные задания
4	Итоговое зачетное занятие	2	-	2	Контрольные задания
<b>ИТОГО:</b>		<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

#### 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, отскочившего 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); метание теннисного мяча с места на дальность; 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.

### 3.6. МОДУЛЬ № 3 «Спортивные игры»

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

#### Задачи

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

#### Учебно-тематический план модуля № 3 «Спортивные игры»

№.№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	-	уточнение стартовых возможностей
2	Спортивные игры дворового характера и эстафеты.	22	2	20	Опрос наблюдение.
3	Общепринятые спортивные игры	22	4	18	наблюдение контрольные задания
4	Итоговый спортивный праздник	2	-	2	Контрольные задания
	<b>ИТОГО:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

## 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». «Носильщики» (кегли), «Эстафета с мячом», «Преодолей препятствия», «Запрещенное движение», «Меткие стрелки», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», Эстафета, «Быстрее, выше, сильнее», «Чья команда сильнее и быстрее?»

**- 3. Общепринятые спортивные игры.**

Углубленное изучение элементов баскетбола, волейбола, футбола.

**4. Итоговый спортивный праздник «Олимпийские игры».**

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

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.

**4.2. Информационно-методическое обеспечение:** наличие программы и программного обеспечения (наглядные демонстрационные пособия, видеоматериалы), подборка необходимой педагогической литературы.

**4.3. Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование, владеющий различными педагогическими технологиями, систематически повышающий свое педагогическое мастерство, обладающий организационными способностями.

### 4.4. Обеспечение безопасности на занятиях

Общие требования

- К тренировочным занятиям по ОФП допускаются дети с 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.
- 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.

## 5. СПИСОК 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.