

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29 мая 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
О.В. Горшкова

Приказ № 262-од от 29 мая 2025г.
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:
Арисланбеков Хасанбой Шухрат Угли,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	4
1.5	Возраст детей.	5
1.6	Срок реализации программы.	5
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	5
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	6
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	7
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	7
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	8
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4	ВОСПИТАНИЕ	18
4.1	Воспитательная деятельность	18
4.2	Календарный план воспитательной работы	20
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	20
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	21
5.3	Список литературы и интернет - ресурсов.	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» предназначена для учащихся возраста 6-10 лет, проявляющих интерес и способностей к занятиям физкультурой. В результате обучения дети научатся выполнять простые и сложные упражнения на развитие физической формы, разовьют свои физические данные и способности к занятиям физической культурой, освоят навыки общения в коллективе, умение слушать и слышать партнёров, приобретут опыт участия в соревнованиях и эстафетах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) включает в себя 6 тематических модулей: «Азбука физической культуры и спорта», «Основы лёгкой атлетики», «Подвижные игры», «Основы физической культуры», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», продолжительностью 2 года.

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 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. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Новизна программы и её отличительные особенности

Отличительные особенности программы и ее новизна заключаются 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. По форме организации образовательного процесса программа является модульной, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс. Состоит из 6 модулей: Каждый модуль имеет свою специфику и направлен на решение своих задач, но в целом все модули способствуют решению единой задачи - укреплению здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в процессе занятий, наряду с физическим развитием детей, большое значение придается развитию духовно-нравственных качеств личности, воспитанию взаимоуважения друг к другу, привитию навыков социального взаимодействия, что становится особенно актуальным в связи многонациональным составом групп. Занятия физкультурно - спортивной направленности являются естественной средой формирования позитивного отношения к самому себе и к своему здоровью, формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, позволяет формировать полезные привычки и навыки.

1.4.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 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.

1.5. Возраст детей. Программа ориентирована на обучение детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста 6-10 лет. Данные возрастные категории характеризуется любознательностью, физической активностью, интересом к спорту. Набор группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься, кроме случаев каких-либо ограничений для занятий по здоровью.

1.6. Срок реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение двух лет. Объем программы: 144 часа – 1, 2 года обучения. Итого 288 часов полного обучения.

1.7. Форма организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей (4 занятия по 40 минут в неделю).

Программа включает в себя теоретические, практические занятия.

Теоретические занятия организуются в формате групповых обучающих мероприятий, дискуссий, лекций и подобных форматов.

Практические формы работы проходят через занятия физическими упражнениями в спортивном или тренажерном зале, эстафеты, соревнования.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

1.8. Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем в рамках конкретного предмета
<u>Обучающиеся научатся:</u> - проявлять интерес к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, к истории развития греко-римской борьбы; - способности к волевому усилию при достижении поставленной цели; - осознано выбирать вид деятельности; - выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе; - обсуждать выполненные работы в коллективе; - работать в коллективе, прислушиваться к мнению товарищей и педагога.	<u>Обучающиеся научатся:</u> <u>Регулятивные результаты-</u> - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; <u>Познавательные</u> - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); - оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием	<u>Обучающиеся научатся:</u> - самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; - играть в подвижные игры, соблюдая правила; - элементам спортивных игр; - управлять системой дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений; - простейшему контролю за деятельностью этих систем; - выполнять общеразвивающие упражнения; - выполнять упражнения с предметами; - выполнять элементы легкой атлетики; - проявлять физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость;

	(отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?») <u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся: - владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию; - уметь задавать вопросы.	
--	---	--

1.9. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов выполнения обучающимися заданий, спортивных нормативов, участие в соревнованиях, личные достижения учащихся

Уровень освоения программы	Результат
высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в занятиях спортом и физкультурой, улучшают свои личные показатели в несколько раз, занимаются спортом помимо основных занятий по программе.
средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в занятиях спортом и физкультурой, улучшают немного свои личные показатели.
низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в занятиях спортом и физкультурой, не участвуют в соревнованиях, ухудшают свои личные показатели.

1.10. Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – начальный, текущий, итоговый.

Способы определения результативности:

Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение, выполнение обучающимися заданий, зачеты, участие в соревнованиях, активность обучающихся на занятиях и т.д.

При оценке работ педагог руководствуется следующими критериями:

- общая осведомленность о физической культуре и спорте;
- знание правил выполнения основных упражнений;
- Физическое состояние, форма;
- Выполнение нормативно согласно возрасту;
- Владение собственным телом.

Требования к личностному результату:

- знания об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- знания о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- умения правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- умение взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

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

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
	ИТОГО:	144	24	120
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
	ИТОГО:	144	24	120
	Всего часов по программе	288		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1. Модуль «Азбука физической культуры и спорта»

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«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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля №1 «Азбука физической культуры и спорта».

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: вводный инструктаж. Беседа о занятиях по ОФП.

Тема 2. Теория физической культуры и спорта.

Теория: беседа о пользе занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: раскрытие понятия ОФП, ее польза, основные плюсы, мотивация учащихся.

Практика: выполнение и тренировка упражнений: Строевые и порядковые упражнения. 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. 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 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. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

Тема 4. Итоговое контрольное занятие.

Практика: контроль над правильностью выполнения упражнений, проверка физической формы, подведение итогов модуля.

3.2. Модуль «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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля №2 «Основы легкой атлетики».

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: беседа на тему: «Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой». Значение легкой атлетики. План реализации данного модуля.

Тема 2. Упражнения без предметов.

Теория: объяснение и показ техники выполнения различных упражнений по теме

Практика: выполнение и тренировка упражнений.

- 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 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.)

- Дыхательные упражнения -различные упражнения на дыхательную систему для ее развития.

- 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 различных техниках.
- Бег различные вида бега на разные дистанции.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для рук, туловища, ног круговые движения, разноименные движения руками, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.

Тема 3.Упражнения с предметами.

Теория:объяснениеи показ техники выполнения различных упражнений по теме.

Практика: выполнение упражнений, используя вспомогательные предметы.

- Со скакалкой. Разновидности прыжков со скакалкойи техника выполнения прыжков.

- 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).

- 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.

- 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, вверх, впереди, в стороне; поднятие 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);

Выполнение упражнений 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).

-Переползания через препятствия с опорой на руки.

-Подтягивание в висе лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Выполнение элементов 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.

Тема 4. Итоговое контрольное занятие.

Практика: контроль над правильностью выполнения упражнений, проверка физической формы, подведение итогов модуля.

3.3. Модуль «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 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;
- воспитывать уважение к сопернику, стимулировать 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»

№	Раздел модуля	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля № 3 «Подвижные игры».

Тема 1.Организационное занятие.

Теория:беседа на тему: «Техника безопасности во время подвижных игр.Значение соблюдения правил игры. Разновидности игр».

Тема 2.Подвижные игры дворового характера и эстафеты.

Теория:объяснение и показ техники выполнения различных упражнений по теме.

Практика:проведение подвижных игр: 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?»

Тема 3. Общепринятые спортивные игры.

Теория: изучение элементов баскетбола, волейбола, футбола.

Практика: обучение и тренировка в спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Правила игры, расстановка, взаимодействие с мячом и командой.

Тема 4. Итоговый спортивный праздник.

Практика: проведение спортивного праздника«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 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 «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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля №1 «Основы физической культуры».

Тема 1.Организационное занятие.

Теория: Вводный инструктаж. Беседа о занятиях по ОФП.

Тема 2.Теория физической культуры

Теория: беседа на тему «Польза занятиями физ. культурой, утренняя зарядка, личная гигиена».

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория:знакомство с основными понятиями в сфере физкультуры и спорта, беседа о пользе ОФП для человека, основные полезные привычки.

Практика: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 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.

Дыхательные упражнения -различные упражнения на дыхательную систему для ее развития.

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 различных техниках.

Бег различные виды бега на разные дистанции.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук, туловища, ног круговые движения, разноименные движения руками, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.

Тема 4. Итоговое контрольное занятие.

Практика: контроль над правильностью выполнения упражнений, проверка физической формы, подведение итогов модуля.

Модуль №2. «Легкая атлетика»

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.

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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля №2 «Легкая атлетика»

Тема 1. Организационное занятие.

Теория : Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Значение легкой атлетики. План реализации данного модуля.

Тема 2. Упражнения без предметов.

Теория: объяснение и показ техники выполнения различных упражнений по теме.

- 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
- Различные упражнения для расслабления мышц организма спортсмена
- Дыхательные упражнения - Дыхательные упражнения -различные упражнения на дыхательную систему для ее развития.
- ПереползанияПереползания 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 различных техниках.
- Бег различные вида бега на разные дист
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для рук, туловища, ног круговые движения, разноименные движения руками, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук

Тема 3.Упражнения с предметами.

Теория: объяснение и показ техники выполнения различных упражнений по теме.

Практика: выполнение и тренировка упражнений:

- **Со скакалкой.** Разновидности прыжков со скакалкой и техника выполнения прыжков.
- **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).
- **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.
- **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 вниз, вверх, 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 вверх).

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 вперед.
- Ходьба вперед и назад в полуприседе на одной ноге.
- Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.
- Расхождение вдвоем при встрече.
- Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, снарядов, элементов акробатики и т.д. на усмотрения тренера – преподавателя.

Тема 4. Итоговое контрольное занятие.

Практика: контроль над правильностью выполнения упражнений, проверка физической формы, подведение итогов модуля.

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 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;
- 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
	ИТОГО:	48	8	40	

Содержание модуля.

Тема 1.Организационное занятие.

Теория: беседа «Техника безопасности во время спортивных игр. Значение соблюдения правил игры. Разновидности игр».

Тема 2.Спортивные игры дворового характера и эстафеты

Теория:объяснение видов игр и правил игры в них.

Практика: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?»

Тема 3. Общепринятые спортивные игры.

Теория: объяснение правил игры.

Практика:Углубленное изучение элементов баскетбола, волейбола, футбола, тренировка навыков игры в них.

Тема 4: Итоговый спортивный праздник.

Практика: проведение праздника «Олимпийские игры».

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

– формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

– воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;

- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);

- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;

- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;

- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;

- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;

- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;

- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;

- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.

Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;

- проведение открытых занятий;

- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;

- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;

- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

методическое обеспечение программы включает в себя перечень:

- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.п.); разработки и опыты работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

- в образовательном процессе используются элементы педагогических технологий (например, технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения.).

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- занятия организуются в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

А также имеется следующее учебное оборудование:

1. Баскетбольный мяч;
2. Футбольный мяч;
3. Спортивная форма;
4. Гантели;
5. Скакалки;
6. Набивные мячи;
7. Маты;
8. Кегли;
9. Тренажеры и т.д.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024.

Перечень интернет - ресурсов

1. <http://zdd.1september.ru/> — газета «Здоровье детей»
2. <http://spo.1september.ru/> — газета «Спорт в школе»
3. <http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»
4. <http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».
5. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> — журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»