

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

### **«ОФП»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 6 -10 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Губарева Е.И., Киселев И.В.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ	2
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	4
	- формы проведения занятия и педагогические технологии	5
	- ожидаемые результаты по освоению программы	6
	- критерии и способы определения результативности	7
	- формы контроля и диагностики результатов	8
	- воспитательная работа	8
	- работа с родителями	9
	- учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «ОФП»	9
III.	МОДУЛЬ «Общеразвивающая подготовка»	10
IV.	МОДУЛЬ «Легкая атлетика»	14
V.	МОДУЛЬ «ГТО»	17
VI.	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23
VII.	ЛИТЕРАТУРА	24

## **I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ**

Программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 6-10 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей физической подготовкой, которая необходима и является базой в любом виде спорта, легкой атлетикой. Проходя обучение по третьему модулю учащиеся узнают об истории комплекса ГТО, первых и выдающихся чемпионах ГТО, познакомятся с атрибутикой (значки БГТО, вымпелы). Будет организован тренировочный процесс по подготовке к сдаче нормативов ГТО и проведены пробные тестирования по некоторым видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Состоит программа из трех модулей: общеразвивающая подготовка, легкая атлетика, ГТО. Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Занятия физической культурой - одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной

системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованием к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 6-10 лет. По форме организации образовательного процесса она является модульной. Состоит она из трех модулей: общеразвивающая подготовка, легкая атлетика и ГТО. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей физической подготовкой, которая необходима и является базой в любом виде спорта, легкой атлетикой. Проходя обучение по третьему модулю учащиеся узнают об истории комплекса ГТО, первых и выдающихся чемпионах ГТО, познакомятся с атрибутикой (значки БГТО, вымпелы). Будет организован тренировочный процесс по подготовке к сдаче нормативов ГТО и проведены пробные тестирования по некоторым видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Учебный план программы рассчитан на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

При комплектовании групп необходим учет возраста детей. Набор детей в группы одного возраста позволяет строить занятия соответственно с их возрастными особенностями, определить методику проведения занятий, подход к распределению нагрузки.

*Актуальность* предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. А также заключается в современной жизненной необходимости привлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, к занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся,

формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

*Особенность* данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Цель программы:**

Развитие мотивации у детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- способствовать воспитанию самостоятельности;

*Обучающие:*

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучать правилам спортивных и подвижных игр.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.

**Формы проведения занятий и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### *Педагогические принципы программы:*

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «ОФП» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

### Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- умение проявлять внимание;
- оценивать результат своей практической деятельности;

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- определять понятия и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

## Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка



		М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Предусмотрены следующие формы контроля:

**Предварительный контроль** предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

**Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

**Итоговый контроль** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования.

### **Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

## **Работа с родителями**

В детском спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

### **Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «ОФП»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Общеразвивающая подготовка	10	38	48
2	Легкая атлетика	8	40	48
3	ГТО	8	40	48
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>144</b>

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, УТП и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

### **III. МОДУЛЬ «ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общеразвивающая подготовка решает задачи по улучшению самочувствия, укрепления здоровья, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивает координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к участию в подвижных и спортивных играх. Воспитывает дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам.

#### **Цель:**

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- дать занимающимся представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей движениям, основным двигательным действиям;
- обучать навыку правильного дыхания.

##### *Воспитательные:*

- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

##### *Развивающие:*

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.

### **Ожидаемые предметные результаты**

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*По завершении обучения, обучающиеся должны:*

#### **знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни человека;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

#### **уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять основные гигиенические процедуры;
- принимать участие в подвижных и спортивных играх.

## Учебно-тематический план модуля «Общеразвивающая подготовка»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	Влияния занятий ОФП на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Общеразвивающие упражнения	1	18	19
5	Дыхательная гимнастика	1	3	4
6	Формирование правильной осанки	1	3	4
7	Спортивные и подвижные игры	1	13	14
	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности модуля «Общеразвивающая подготовка»

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### **2. Влияния занятий ОФП на организм человека**

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **4. Общеразвивающие упражнения**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

## **5. Дыхательная гимнастика.**

Это система специальных упражнений, стимулирующих активность дыхательной системы. Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения — некоторую последовательность вдохов и выдохов

определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

*Практические занятия.* Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

*Часики.* Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

*Трубач.* Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, лено выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

*Петух.* Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

*Каша китит.* Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

*Паровозик.* Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

## **6. Формирование правильной осанки.**

Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

*Практические занятия.* Самообследование осанки. Проверка плоскостопия.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки:

*Самолет.* Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.

*Мельница.* Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.

*Дровосек.* Замах руками и наклон вперед.

*Рыбка.* На животе поднимаются руки и ноги.

*Ласточка.* Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.

*Велосипед.* Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

*Наклоны вперед* с гимнастической палкой за спиной.

## **7. Спортивные игры и подвижные игры.**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития учащихся.

*Спортивные игры.* Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

*Подвижные игры:* С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

**7. Итоговое занятие** - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, опроса, анкеты, соревнования по ОФП.

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

#### **IV. МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое

развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики учащийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Цель:**

Расширение и закрепление двигательных умений и навыков учащихся и приобщение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- дать занимающимся представления о себе, о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать технике двигательных действий.

*Воспитательные:*

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

*Развивающие:*

- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.
- расширять функциональные возможности организма занимающихся.

**Ожидаемые предметные результаты**

*По завершении обучения, обучающиеся должны:*

**знать:**

- историю и развитие легкой атлетики;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;
- основы здорового образа жизни человека;
- правила основных спортивных и подвижных игр.

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- принимать участие в подвижных и спортивных играх.
- выполнять задания на занятиях.



## Учебно-тематический план модуля «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2
2	История развития легкоатлетического спорта	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Общая физическая и специальная подготовка	1	15	16
5	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1	13	14
6	Подвижные игры и эстафеты	1	10	11
7	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	8	40	48

### Содержание деятельности

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Соблюдение правил безопасности, правил поведения на занятиях.

#### **2. История развития легкоатлетического спорта.**

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

#### **3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для человека. Примерная схема режима дня. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **4. Общая физическая и специальная подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

#### **5. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

#### **6. Подвижные игры и эстафеты.**

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. 2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**8. Итоговое занятие.** Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме обычного занятия, сдачи спортивных нормативов, поединков и т.п.

**Контрольно-диагностические средства:** наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, соревнования по ОФП.

## **V. МОДУЛЬ «ГТО»**

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей, создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки.

В основе модуля программы лежат нормы ГТО, указ о возвращении которых Президент РФ В.В. Путин подписал весной 2014 года. Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программа физкультурной и патриотической подготовки. С 2014 года комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Основным методом в модуле «ГТО» лежит игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность занимающихся и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности и особенности, социальные запросы и требования детей разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

В процессе обучения по модулю учащиеся узнают об истории комплекса ГТО, первых и выдающихся чемпионах ГТО, а также познакомятся с атрибутикой ГТО (значки БГТО, вымпелы). Для учащихся будет организован тренировочный процесс по подготовке к сдаче нормативов ГТО и проведены пробные тестирования по некоторым видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.

Стремление к выполнению норм ГТО должно стать хорошей мотивацией для участия в различных видах спортивной деятельности, систематических физических занятиях, мероприятиях, направленных на продвижение здорового образа жизни. Кроме того, физическое воспитание детей на основе норм ГТО можно рассматривать и как эффективное средство формирования активной гражданской позиции и патриотического отношения к Родине.

**Цель:** развитие физических качеств учащихся, подготовка к сдаче норм ГТО.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать у детей и подростков представление о возрожденном Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

*Воспитательные:*

- содействовать воспитанию у детей социально-значимых личностных качеств: чувство патриотизма, целеустремленности, настойчивости, организованности, упорства, трудолюбия.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению физического и психического здоровья учащихся и повышению их уровня физической подготовленности;

### **Ожидаемые предметные результаты**

*По завершении обучения, обучающиеся должны:*

**знать:**

- историю и развитие ГТО;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;
- основные требования к сдаче нормативов ГТО;

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- принимать участие в подвижных играх;
- выполнять задания на занятиях.

### **Учебно-тематический план модуля «ГТО»**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История и современность ГТО	2		2
3	Общеразвивающие упражнения	1	10	11
4	Подвижные игры	2	6	8
5	Бег		4	4
6	Прыжки в длину		4	4
7	Подтягивание, сгибание и разгибание рук		4	4
8	Метание мяча		4	4
9	Пробное тестирование по видам испытаний в соответствии с нормативами ГТО.		7	7
10	Итоговое занятие	1	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>

### **Содержание деятельности модуля «ГТО»**

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил

пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

## **2. История и современность ГТО.**

История комплекса ГТО и современное развитие. Первые и выдающиеся чемпионы ГТО, атрибутика ГТО (значки БГТО, вымпелы). Возрастные категории, уровни сложности и требования к сдаче нормативов.

## **3. Общеразвивающие упражнения.**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### **4. Подвижные игры.**

Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. При этом при подборе игр предпочтения отдаются командным играм.

Подвижные игры: для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»; для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»; на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися – челночный бег или бег на 30 м, 60 м, 100 м.; на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с разбега»; на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»; на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г»; на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».

**5. Бег на 30, 60 м.** Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 30, 60 м.

**6. Прыжок в длину с разбега.** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м).

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

### **7. Подтягивание, сгибание и разгибание рук.**

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик». Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**8. Метание мяча 150 г на дальность.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### **8. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов, выполнения индивидуальных заданий, поединков и т.д.

#### **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используются: наблюдения, беседы, индивидуальные задания, сдача нормативов.

## **VII. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Дополнительная модульная общеразвивающая программа «ОФП» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

#### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

#### III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.  
План-конспект итогового занятия.

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ребенка, занимающего в детском объединении.
3. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- маты
- мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).
- кегли
- секундомер
- скакалки

## **VIII. ЛИТЕРАТУРА**

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Борисенко, О.В. Интенсификация спортивной подготовки юных дзюдоистов на основе модульной технологии /О.В. Борисенко //Новая наука: Стратегия и векторы развития. – Уфа, 2016



3. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс, 2017 г.
4. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.
5. Филин В.П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М.: Просвещение, 2014г
6. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
7. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 учебник: Просвещение, 2014.
8. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2015.
9. Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение, 2014.
10. Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности /С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь, 2017.
11. Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования /П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018.
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы  
«ОФП»**

№ зан.	дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 модуль «Общеразвивающая подготовка»</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОРУ. Влияние занятий ОФП на организм человека	2
3		ОРУ(общеразвивающие упражнения). Подвижные игры	2
4		ОРУ. Основы гигиены	2
5		ОРУ. Дыхательная гимнастика	2
6		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
7		ОРУ. Формирование правильной осанки.	2
8		ОРУ. Дыхательная гимнастика	2
9		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
10		ОРУ. Формирование правильной осанки.	2
11		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
12		ОРУ. Подвижные игры	2
13		ОРУ. Приемы закаливания	2
14		ОРУ. Дыхательная гимнастика	2
15		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
16		ОРУ. Формирование правильной осанки.	2
17		ОРУ. Подвижные игры	2
18		ОРУ. Режим дня.	2
19		ОРУ. Формирование правильной осанки.	2
20		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
21		ОРУ. Дыхательная гимнастика	2
22		ОРУ. Правильное питание	2
23		ОРУ. Спортивные и подвижные игры	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

**2 модуль «Легкая атлетика»**

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История развития легкоатлетического спорта	2
3		ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
4		ОФП. СФП. Основы гигиены и закаливания	2
5		ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
6		ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
7		ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
8		ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
9		ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2

10	ОФП. СФП. Спортивные и подвижные игры	2
11	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
12	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
13	ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
14	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
15	ОФП. СФП. Правильное питание	2
16	ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
17	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
18	ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
19	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
20	ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
21	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
22	ОФП. СФП. Подвижные игры, эстафеты	2
23	ОФП. СФП. Основы техники бега и ходьбы	2
24	Итоговое занятие	2
	Итого	48

### 3-модуль «ГТО»

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	ОРУ. История и современность ГТО	2
3	ОРУ. Подвижные игры	2
4	ОРУ. Бег. Прыжки в длину	2
5	ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры	2
6	ОРУ. Пробное тестирование по нормативам ГТО	2
7	ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук	2
8	ОРУ. Бег. Прыжки в длину	2
9	ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры	2
10	ОРУ. Пробное тестирование по нормативам ГТО	2
11	ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук	2
12	ОРУ. Бег. Прыжки в длину	2
13	ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры.	2
14	ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук	2
15	ОРУ. Пробное тестирование по нормативам ГТО	2
16	ОРУ. Бег. Прыжки в длину	2
17	ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры	2
18	ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук	2
19	ОРУ. Пробное тестирование по нормативам ГТО	2
20	ОРУ. Бег. Прыжки в длину	2
21	ОРУ. Метание мяча. Подвижные игры.	2
22	ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук	2
23	ОРУ. Пробное тестирование по нормативам ГТО	2
24	Итоговое занятие	2
	Итого	48