

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 30.05.2025г

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс» г.о.Самара



С.С.Плотников
Приказ № 105-од от 30.05.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Динамика движения»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации программы –2 года

Разработчик:
Новиков П.В.,
педагог дополнительного образования

Самара

2025

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения -----	3
----------------------------	---

Краткая аннотация. Направленность программы. Актуальность программы. Новизна данной программы. Педагогическая целесообразность. Уровни освоения программы. Вид программы. Срок реализации программы. Обоснование необходимости внедрения программы в образовательный процесс. Нормативно-правовая база программы.

1.2. Цель и задачи программы -----	7
------------------------------------	---

1.3. Целевая аудитория -----	7
------------------------------	---

1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий -----	8
--------------------------------------------------------------------	---

1.5. Ожидаемые результаты -----	9
---------------------------------	---

1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса	10
---------------------------------------------------------------------------	----

1.7. Формы подведения итогов -----	10
------------------------------------	----

2. Учебный план программы -----	11
----------------------------------------	-----------

3. Учебно-тематические планы

3.1. Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения -----	11
-----------------------------------------------------------------------------	----

3.2. Учебно-тематические планы и содержание программы 2 года обучения -----	22
-----------------------------------------------------------------------------	----

4. Ресурсное обеспечение программы -----	28
-------------------------------------------------	-----------

Методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение.

29

Список используемой литературы -----	29
--------------------------------------	----

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения.

Аннотация.

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Динамика движения» (далее Программа) могут обучаться дети от 7 до 18 лет (смешанные группы). На обучение принимаются дети как , имеющие начальную физическую подготовку, так и дети, впервые пожелавшие заниматься физкультурой и спортом. Данная программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа включает в себя по 3 тематических модуля на каждом году обучения.

Программа также имеет элементы общекультурного характера и направлена на овладение начальными знаниями в области истории и спорта Самарского края.

Программа предполагает начальное предпрофессиональное содержание: прошедшие курс программы, в дальнейшем могут выбирать профессию, связанную с данным видом деятельности.

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, а также сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, кроме того, они бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Поэтому сфера спорта, физической культуры была и остается одним из приоритетов социальной политики государства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Динамика движения» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Программа направлена на развитие и формирование физической культуры детей в областях: футбол, фитнес, йога, теннис, подвижные игры и тренировки.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

Нормативными основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;
- Концепция патриотического воспитания граждан Самарской области (Постановление Самарской области от 26.09.2007 № 201 в редакции от 24.08.2012);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решения задач, определенных в *Стратегии социально-экономического развития Самарской области* на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Детский коллектив "Динамика движения"- это объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Возраст обучающихся 7-18 лет. Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей.

Детское объединение востребовано среди детей, подростков и их родителей как объект популярного вида деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит естественное стремление ребенка быть сильным и ловким. Участие в соревнованиях способно увлечь ребят.

Вид программы: модульная.

Новизна программы заключается в том, что у детей есть возможность пройти курс обучения по нескольким дисциплинам: волейбол, баскетбол, фитнес, йога, настольный теннис, туристическая подготовка, что дает возможность развивать и укреплять здоровье в разных видах деятельности. Применяются дистанционные формы взаимодействия педагога, ребенка, родителя. Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с коллективом и социализации в обществе. Программа дает старт для дальнейшего профессионального занятия данными видами спорта.

Уровень освоения программы: базовый

Принципы и особенности содержания программы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания, обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их последовательное

развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно-деятельностный подход предполагает формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

- принцип конвергентности: взаимосвязь средств и методов физической, технической и интегральной подготовки детей из одних видов спорта в другие. Такой подход направлен на повышение спортивного результата, преодоление барьеров роста, профилактику типичных травм, заболеваний и укрепление здоровья спортсменов. Использование конвергентного подхода в реализации программы физкультурной направленности

поможет повысить сформированность компетентности у подрастающего поколения, сформировать метапредметные знания и позволит перейти на качественно новый уровень для успешной социализации.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Программа представлена следующими содержательными компонентами: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – Создание условий для формирования доминанты устойчивого понимания необходимости вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой.

Для достижения цели программа решает следующие *задачи*:

Обучающие:

- сформировать знания о роли физической культуры и здорового образа жизни для человека, общества в целом и теоретические основы спортивной подготовки, тренировочного процесса и спортивного питания;
- обучить техничному выполнению общих и специальных упражнений, в т.ч. ;
- изучить базовую технику настольного тенниса, фитнеса, йоги, волейбола, баскетбола, туристической подготовки ;
- формировать прикладные навыки физической подготовки.

Метапредметные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей.

Личностные

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.
- формирование национально-культурных ценностей и традиций.

1.3. Целевая аудитория

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

Дети 7- 9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до 13 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 14-18 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

Таким образом, у группы детей 7 - 13 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей 14-18 лет – скоростно-силовые и координационные способности.

1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий

Срок реализации программы – 2 года

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: тренировки, соревнования, игры.

Форма организации деятельности: групповые.

Наполняемость группы: 15-30 чел. согласно учебного плана учреждения.

Режим занятий:

Все года обучения - всего в уч. году 144 часа (2р.х 2ч.=4ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 40 мин. с 10-минутным перерывом (согласно нормам, Сан ПиН 2.4.3648-20).

Занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным и теоретическим мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

Дистанционное взаимодействие предполагает подготовку обучающихся по некоторым теоретическим темам, консультации с педагогом, обучение в режиме карантина.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический.

Игровая методика - предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательные методы - предусматривают специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких совершенств, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти совершенства в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

1.5. Ожидаемые результаты

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле. В целом результаты должны быть следующие:

Предметные

- знать историю развития спортивных игр,
- знать правила игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис,
- знать правила занятий фитнесом, йогой, туристической подготовкой,
- уметь выполнять физкультурные и спортивные упражнения,
- уметь «слышать» свое тело и регулировать нагрузки самостоятельно.

Метапредметные

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания,
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале,
- вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок,
- в процессе соревнований, учитывать разные мнения и интересы коллектива, обосновывать свою позицию.

Личностные

- уважительного отношения к истории и культуре своего края и страны.
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,
- конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха,
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процессаСистема оценок, формы, порядок проведения контроля

Входной контроль направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение 15 дней в начале учебного года.

Текущий контроль (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств (наблюдение, опрос) проводится

педагогом дополнительного образования в течение учебного года. Участие в социально-значимых мероприятиях учреждения, города, области также может считаться формой текущего контроля.

1.7. Формы подведения итогов

Аттестация обучающихся определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

2. Учебный план

№ п/п	Модуль	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения				
1.	Общесфизическая подготовка (фитнес, йога)	6	42	48
2.	Начальная физическая подготовка	3	45	48
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	2	46	48
	Итого в год:	11	133	144
2 год обучения				
1.	Настольный теннис.	9	39	48
2.	Туристическая подготовка	4	44	48
3.	Силовые упражнения	3	45	48
	Итого в год	16	128	144

3. Учебно-тематические планы.

3.1. Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

1 МОДУЛЬ 1 года обучения «Общесфизическая подготовка»

Цель – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни средствами подвижных и спортивных игр.

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- уметь организовать подвижные игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность по средствам подвижных и спортивных игр.

Предполагаемый результат – иметь представление о спортивных играх, применять их жизни.

Формы подведения итогов – зачет (самостоятельная подготовка игры и ее проведение с группой)

Учебно-тематический план 1 модуля 1 года обучения «Общефизическая подготовка»

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теор	Прак	Всего	
1	Игра – дело серьезное (значение игры и спорта в жизни человека)	2	2	4	педагогическое наблюдение
2	Здоровый человек – это... Здоровьеукрепляющие упражнения	2	6	8	педагогическое наблюдение
3	Строение человека	2	-	2	педагогическое наблюдение
4	Упражнения на снарядах	-	17	17	педагогическое наблюдение, зачет
5	Подвижная игротека (подвижные игры)	-	17	17	игра
	Итого	6	42	48	

Содержание 1 МОДУЛЯ 1 года обучения «Общефизическая подготовка»

1 Тема. Игра – дело серьезное

Теория

Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств, инициативы.

Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. Регулярное проведение игр способствует формированию основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье. Играя, дети познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что имеет важное значение не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом здесь познается необходимость дружных, совместных действий для достижения общих целей. Это в свою очередь способствует воспитанию у детей чувства коллективизма и товарищества.

Просмотр видеороликов о знаменитых современных спортивных командах России.

<https://www.youtube.com/watch?v=90rbxNtbwMc>

Практика

Физкультурные упражнения-тесты на сформированность физических способностей.

2 Тема. Здоровый человек – это...

Теория

- Семь правил ЗОЖ для школьников <https://vilcrb.by/deti-i-podrostki/info/sem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov>

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах. Правило №1 «Организуя свой режим дня». Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья». Правило №3 «Больше двигайся». Правило №4 «Питайся правильно». Правило №5 «Береги зубы». Правило №6 «Берегите зрение». Правило №7 «Не совершай плохих поступков».

- Эпидемии XXI века, законы и профилактика.

- Польза упражнений для дыхания для школьников: насыщение кислородом всех клеток тела, укрепление иммунитета, профилактика болезней органов дыхания, облегчение течения болезни органов дыхания, сокращение её продолжительности и уменьшение возможных осложнений, помощь в развитии дыхательной системы улучшение работы головного мозга, сердечной, нервной, дыхательной и пищеварительной систем, гармонизация нервной системы, умение управлять своим дыханием формирует умение управлять своим состоянием.

Практика

- Комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и опорно-двигательной системы.

- Комплекс упражнений для функционирования желудочно-кишечного тракта.

- Дыхательная гимнастика

ВНИМАНИЕ! Комплексы с задержкой дыхания выполняются только здоровыми детьми. Дети, имеющие склонность к головокружениям и отдышкам, делают упражнения без задержки дыхания.

Упражнения на дыхание для школьников <https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/>

1. Слушай своё дыхание

Цель этого упражнения научить ребёнка определять по типу своего дыхания, глубине и частоте состояние своего организма. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа. В любое время дня, до физической нагрузки или после.

Задача - расслабить тело и наблюдать за своим дыханием. Он должен обратить внимание, как воздушный поток попадает внутрь тела на вдохе, как покидает его на выдохе.

Затем ему нужно прислушаться к своему дыханию и определить, какая часть тела движется при дыхании — живот, грудная клетка, ключицы, плечи или все части. Как он дышит глубоко или не очень, быстро или спокойно, слышит ли он своё дыхание или оно бесшумно.

2. *Тихое спокойное дыхание*

Цель этого упражнения научиться расслабляться и восстанавливаться после физической нагрузки или эмоционального возбуждения, регулируя процесс своего дыхания, с помощью концентрации внимания. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа, главное с прямой спиной. Тело расслаблено, глаза закрыты.

Делаем медленный плавный вдох носом и расширяя диафрагму.

Когда начнёт расширяться грудная клетка необходимо сделать задержку дыхания.

Продолжительность задержки – максимально возможная.

Затем плавный выдох носом.

Суть упражнения в том, что дыхание должно быть настолько плавным и бесшумным, чтоб, даже подставив ладонь к носу, не ощущался поток воздуха на выдохе.

3. *Дыхание одной ноздрей*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение – сидя или стоя с прямой спиной. Тело расслаблено.

Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделать вдох только левой ноздрей. Вдох должен быть глубоким и задействовать все три типа дыхания – нижнее, среднее и верхнее.

После вдоха, закрыть указательным пальцем правой руки левую ноздрю и сделать длинный выдох, стараясь максимально опустошить лёгкие и потянуть диафрагму вверх (прижать пупок к позвоночнику).

Это один дыхательный цикл. Необходимо выполнить 3-6 циклов вдохов левой ноздрей, а затем 3-6 циклов правой ноздрей. Со временем количество повторов можно увеличить.

В завершении упражнения подышать около 8-10 раз одной ноздрей, а затем другой.

4. *Ветер*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы и провентилировать все отделы лёгких. Так же оно помогает согреться и снимает усталость. Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа. Повторить упражнение 3-4 раза.

Тело расслаблено.

Сделать полный выдох, подтягивая живот и опуская грудную клетку.

Затем сделать глубокий вдох, используя нижнее и среднее дыхание (то есть живот выпячивается вперёд, грудная клетка поднимается).

Выполнить выдох сквозь сжатые губы, выпуская воздух несколько отрывистыми выдохами с усилием.

5. *Улыбнись и обними*

Цель этого упражнения укрепить мышцы дыхательной системы и провентилировать все отделы лёгких. Исходное положение стоя или в движении. Тело расслаблено.

Сделать выдох носом и потянуть живот к позвоночнику.

Затем глубоко вдохнуть носом, разводя в сторону руки, и задержать дыхание на 4-5 секунд.

Растянуть губы в улыбке и сделать выдох, ссезивая воздух через зубы, должен получиться звук «с-с-с-с-с». При этом живот подтянуть к позвоночнику, направить руки вперёд, а затем скрестить на груди, обнимая себя, одна рука на плече, вторая под мышкой.

Повторить 4-5 раз и затем 4-5 раз выполнить упражнение номер два (тихое, спокойное дыхание).

- Общеразвивающие упражнения.

3 Тема. Строение человека

Теория

Строение человека, требующее воздуха, воды, здоровой пищи, движения (презентация «Строение человека» для детей младшего школьного возраста)

4 Тема. Упражнения на снарядах

Теория

Правила безопасности работы на снарядах: канат, стенка гимнастическая, скамья гимнастическая. Техника работы на снарядах.

Практика

Упражнения на снарядах. Игры.

5 Тема. Подвижная игротека

Практика

Подвижные игры

Зайцы в лесу

Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кружком).

Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Блуждающий мяч

се играющие становятся в круг, лицом внутрь круга. Они передают друг другу мяч. Водящий бежит вне круга, позади игроков, передающих мяч. Его задача дотронуться до мяча рукой. Как только это ему удалось, он становится в круг, на место игрока, в руках которого был мяч в тот момент, когда водящий дотронулся до него. Теперь игрок выходит за круг и выполняет роль водящего. По желанию родители могут участвовать. (Игра повторяется три раза).

Запрещенное движение

Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запрещено — его нельзя выполнять. Потом делает любые движения, и ему должны подражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад. Побеждает тот, кто остался на месте.

Правило. Если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад.

Ловишка

Посреди площадки чертят круг диаметром 4 – 5 м. Занимающиеся стоят по кругу. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1 – 1,5 мин подаётся сигнал «Стой!». Подсчитываются пойманные. Из неосаленных выбирается новый водящий.

Правило: Ловить можно только в кругу.

Цапля и лягушки

В середине площадки обозначают болото, ставят конус (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки

прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек.

Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

Метко в цель

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

Парашиотисты

Игра для гимнастической скамейки или бордюра. Здесь описаны правила для команд, но с ребенком вполне можно поиграть и просто так, не соревнуясь, а пробуя попадать в нужную точку.

Играющие делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд устанавливаются гимнастические скамейки – самолеты (на расстоянии 1,5-2м одна от другой). У одного конца каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40см – это место приземления. Возле каждого из мест приземления встает судья (родитель).

По первому сигналу учителя игроки команд по одному всходят на скамейки – садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному «выпрыгивать из самолетов», стараясь приземлиться точно в круг; судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист попал в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга (не теряя равновесия). За каждое правильное

приземление команде насчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.

Флаг на башне

Команды различают по повязкам, или форме, или шапкам. Игроки одной команды могут играть в шапках, другой - без шапок.

Каждый игрок на своей половине площадки действует свободно, а при переходе на площадку соперника может быть осален. Поэтому центральную линию надо пересекать внимательно, когда это возможно.

Перебегающего игрока можно осаливать в любую часть тела, кроме головы.

Осаленный игрок остается на месте, где его осалили, до тех пор, пока его не выручит (коснется рукой) игрок его команды; после этого вырученный игрок продолжает игру.

Игрок со спрятанным флажком бежит так, чтобы не вызвать подозрения у соперника.

Игрок, выбежавший за пределы площадки, не имеет права продолжать игру.

Др. игры, эстафеты.

2 МОДУЛЬ 1 года обучения «Начальная физическая подготовка»

Цель: формирование у учащихся потребности к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- дать сведения о физической культуре личности;
- способствовать повышению двигательной активности учащихся;
- способствовать укреплению физического здоровья учащихся; - формировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Учебно-тематический план 2 МОДУЛЯ 1 года обучения «Начальная физическая подготовка»

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	-	1	зачет
2	ОРУ	0,5	9	9,5	Зачет
3	ОФП	0,5	17	17,5	Зачет
4	СФП	-	8	8	зачет
5	Игры и эстафеты	1	9	10	соревнования
6	Итоговое занятие	-	2	2	зачет
	Итого	3	45	48	

1 Тема. Вводное занятие.

Теория. Значение занятий физическими упражнениями для растущего организма.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Соблюдение гигиены. Режимы физических нагрузок и отдыха. Дисциплина, контроль и самоконтроль во время выполнения физических упражнений.

2 ТЕМА.ОРУ (Общеразвивающие упражнения).

Практика. Комплекс ОРУ состоит из упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног. Использование таких предметов как ленты, флажки, мячи и т.п. в комплексах ОРУ поддерживают интерес учащихся к занятиям. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных построениях: на середине стоя, кругу в шахматном порядке, в колоннах и из различных исходных положений: стоя, сидя, в упоре, лежа.

3 Тема. ОФП (Общая физическая подготовка).

Практика. Основными упражнениями на развитие силы – упражнения, отягощенные собственным весом и упражнения с сопротивлением и весом партнера. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной скоростью. Для развития быстроты движений используются: выполнения упражнений в облегченных условиях, с постепенным нарастанием скорости выполнения и быстрое выполнение упражнения на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель (сигнал-слово, хлопок, свисток). Для развития выносливости используется длительное выполнение упражнений малой и средней интенсивности.

4 Тема. СФП (Специальная физическая подготовка).

Практика.

Упражнения на развитие гибкости

- *Метод активных движений.* Упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и их растягивания.
- *Метод пассивных движений.* Упражнения выполняются за счет собственной массы.
- *Метод статических положений* предполагает позы занимающегося в определенном положении в течение 15–20 с. Спортсмены, желая достигнуть значительной гибкости, увеличивают это время до 2–3 мин.
- *Комбинированный метод.* Упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах. В завершении следует сделать несколько упражнений на расслабление.

Упражнения на развитие ловкости

Для развития ловкости используется *методика усложнения* ранее усвоенных упражнений, изменяя состав упражнений, трудность, технику, условия и обстановку для упражнений.

Для развития ловкости используют также и *метод двустороннего* освоения упражнений - в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой.

5 Тема. Игры и эстафеты.

Практика. Различные игры и эстафеты с разученными физическими упражнениями и элементами, а также игры на развитие физических качеств.

6 Тема. Итоговое занятие.

Зачет

Прогнозируемые результаты

К концу обучения по модулю учащийся должен **знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- о функциональных возможностях организма, о регулировании режима работы и отдыха;
- комплекс ОРУ;
- сущность выполняемого упражнения и движения; игры и эстафеты на развитие физических качеств.

Уметь:

- регулировать дыхание во время выполнения упражнений;
- взаимодействовать с другими занимающимися при выполнении упражнений в процессе игр и эстафет; выполнять ОРУ в различных построениях.

3 МОДУЛЬ 1 года обучения «Спортивные игры».

Цель – формирование и развитие физических способностей и навыков, волевых качеств обучающихся, через обучение техники и тактики игры в волейбол и баскетбол.

Знать:

- уметь организовать подвижные игры;
- Правила игры в волейбол,
- Правила игры в баскетбол,
- Техника безопасности и соблюдение ее в ходе игры.
- Решать тактические задачи и решать конфликты на основе правил игры.

Предполагаемый результат – знание правил игры и работать в группе, решая тактические задачи и решать конфликты на основе правил игры

Формы подведения итогов – зачет (самостоятельная подготовка игры и ее проведение с группой), соревнования.

Учебно-тематический план 3 МОДУЛЯ 1 года обучения «Спортивные игры»

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теор	Прак	Всего	

1	Общефизическая подготовка	-	8	8	Педагогическое наблюдение
2	Баскетбол	-	13	13	соревнования
3	Волейбол	-	13	13	соревнования
4	Подготовка к зачету	2	4	6	консультирование
5	Зачет	-	2	2	зачет
6	Участие в соревнованиях разного уровня	-	6	6	соревнования
	Итого	2	46	48	

1 Тема. Общефизическая подготовка

Практика. Челночный бег. Бег, прыжки по лестницам, отбивание мяча об пол, изучение упражнения «контроль мяча». Бег с изменением направления.

Челночный бег, прыжки через барьер, перекидывание мяча в паре от груди.

Рывки по диагоналям 3 раза.

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу руками.

Ловля мяча, пас партнеру. Бег в сочетании с ходьбой.

Подвижные игры.

2 Тема. Баскетбол

Теория

История развития баскетбола в России. Факты знаменитых побед российской сборной в мировом спорте. Просмотр и обсуждение отрывка их фильма «Движение вверх» о победе советской сборной команды в игре с сборной команды США. Правила игры в баскетбол.

Техника безопасности.

Практика

Разминки. Упражнения с мячом. Игра.

3 Тема. Волейбол

Теория

История развития баскетбола в России.

Факты знаменитых побед российской сборной в мировом спорте. Просмотр и обсуждение видео «Олимпиада 80» <https://www.youtube.com/watch?v=kc8Uqk6vfsk>.

Мультфильм «Современное пятиборье» (как не надо делать) https://www.youtube.com/watch?v=r355_PWFAsk). Правила игры в волейбол.

Практика

Техника безопасности. Разминки, Упражнения с мячом. Игра.

4 Тема. Подготовка к зачету

Теория

Дети выбирают игру, которую хотят провести с группой. Консультация с педагогом.

Практика

Продумывание вводной части игры (презентация).

5 Тема. Зачет

Практика Проведение игры с группой.

6 Тема. Участие в соревнованиях разного уровня

Практика Участие в соревнованиях разного уровня

3.2. Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения

1 МОДУЛЬ 2 года обучения «Настольный теннис. Ознакомительный уровень».

Цель: иметь представление игры в настольный теннис

Задачи:

- обучить основным приемам игры в настольный теннис; - приобрести знания элементарных правил судейства.
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; - укреплять здоровье обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений видов спорта «Настольный теннис» и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности.

Учебно-тематический план 1 МОДУЛЯ 2 года обучения «Настольный теннис. Ознакомительный уровень»

№ п/п	Наименование тем модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в Самарской области	1	1	-	Опрос, викторина

3	Правила игры в настольный теннис	1	1	-	Опрос, викторина
4	Общая физическая подготовка	10	1	9	зачет
5	Специальная подготовка	8	2	6	зачет
6	Основы техники игры	8	2	6	Зачет, опрос
7	Основы тактики игры	6	1	5	Зачет, опрос
8	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Наблюдение, зачет
9	Тестирование	1	-	1	зачет
10	Итоговое занятие. Учебные игры	8	-	8	Наблюдение, результат
Итого:		48	9	39	

**Содержание программы 1 МОДУЛЯ 2 года обучения
«Настольный теннис. Ознакомительный уровень»**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о самоконтроле и функциональных возможностях организма. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

Практика: Комплекс приемов игры в настольный теннис.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции. Комплекс упражнений для развития умения согласовывать 8 движения игрока с полетом мяча, умение смотреть на мяч.

Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Передвижение на короткие расстояния, возле теннисного стола (3-5 м). Короткие рывки влево, вправо, назад, вперед, упражнения на внезапность, бег с неожиданной переменной направления по сигналу флажком, рукой; рывки, бег с ускорением на 8—12 м с максимальной скоростью с первых же шагов, вперед, назад, в стороны, прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, ловля на бегу в прыжках бросаемых различными способами (о пол, с лета, через спину, через ногу и т. п.) 1—2 мячей для настольного тенниса. Упражнения со скакалкой. Упражнения, построенные на движениях кисти с отягощением наклоны кисти вперед, в сторону, круговые движения, движения по восьмерке.

Тема 3. Специальная подготовка.

Теория. Виды хвата ракетки. Изучение основных способов хвата ракетки Правильное положение мяча и ракетки в процессе контроля.

Практика. Упражнений с европейской хваткой ракетки. Подбросы, набивания, удержания мяча на ракетке в статичном положении и в движении.

Овладение техникой контроля мяча.

Тема 4. Основы техники игры.

Теория. Виды ударов по мячу в настольном теннисе. Основные удары в настольном теннисе. Защитные удары слева и справа, техника и способы применения. Атакующие удары слева и справа, техника и способы применения. Поддачи в настольном теннисе. Правильный ввод мяча в игру подачей.

Практика. Правильная стойка теннисиста и виды передвижения у стола. Выполнение атакующих ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка различных техник передвижения у стола. Тренировка ввода мяча в игру подачей слева и справа. Тренировка передвижение у стола одношажным способом и приставными шагами.

Тема 5. Основы тактики игры.

Теория. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре. Тактика правильного применения защитных ударов в игре. Тактика правильного применения атакующих ударов в игре.

Практика. Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении. Освоение и отработка атакующих ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева.

Тактическая подготовка при игре атакующими ударами. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» атакующими ударами справа и слева.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире. Сдача контрольно-переводных нормативов.

2 МОДУЛЬ 2 года обучения «Туристическая практика».

Цель – формирование и развитие физических способностей и навыков, волевых качеств обучающихся, изучение правил безопасности и поведения в походах.

Предполагаемый результат – знание правил безопасности и поведения в походе, работать в команде, решая тактические задачи и решать конфликты.

Формы подведения итогов – соревнования, зачёт.

Учебно-тематический план 2 МОДУЛЯ 2 года обучения «Туристическая практика»

№	Тема	кол-во часов			Форма контроля
		теор	прак	всего	
1	Выполнение норм физической подготовки	2	6	8	Сдача нормативов
2	Туристическая практика. Организация и проведение походов	2	18	20	наблюдение
3	Спортивные мероприятия	-	20	20	соревнования
	ИТОГО	4	44	48	

Содержание 2 МОДУЛЯ 2 года обучения «Туристическая практика»

1 Тема. Выполнение норм физической подготовки

Теория

Физкультура и физзарядка. Виды общеразвивающих упражнений. Утренний комплекс физзарядки на все группы мышц.

Практика

Сдача норм ГТО.

2 Тема. Туристическая практика. Организация и проведение походов

Теория

Правила безопасности и поведения в походах.

Практика

Организация и реализация походов.

3 Тема. Спортивные мероприятия

Практика

Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях разного уровня.

3 МОДУЛЬ 2 года обучения «Силовые упражнения»

№	Тема	кол-во часов			Форма контроля
		теор	прак	всего	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке.	1	-	1	Беседа
2	Аэробные и анаэробные нагрузки. Примеры упражнений.	-	2	2	Зачет
3	Динамика и статика в силовой тренировке.	1	3	4	Зачет
4	Динамические упражнения для укрепления мышц верхней и нижней частей тела.	-	4	4	Зачет
5	Статические упражнения для укрепления мышц нижней и верхней частей тела.	-	4	4	Зачет
6	Кардио-упражнения для увеличения выносливости.	-	4	4	Зачет
7	Прыжковые кардио-упражнения.	-	4	4	Зачет
8	Беговые кардио-упражнения.	-	4	4	Зачет
9	Кардио-упражнения с дополнительным инвентарем.	-	2	2	Зачет
10	Силовые упражнения и стретчинг. Виды тренировок.	-	2	2	Зачет
11	Основы пилатеса. Примеры упражнений.	-	4	4	Зачет
12	Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений.	-	2	2	Зачет
13	Окисайз и бодифлекс.	-	2	2	Зачет
14	Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.	-	1	1	Зачет

15	Основы нутрициологии. Составление плана питания.	1	1	2	Зачет
16	Показательные выступления учащихся с собственными составленными тренировками.	-	4	4	Зачет
17	Участие в соревнованиях и мероприятиях разного уровня	-	2	2	соревнования
	ИТОГО	3	45	48	

Содержание 3 МОДУЛЯ 2 года обучения «Силовые упражнения»

1 Тема. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке.

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке.

2 Тема. Аэробные и анаэробные нагрузки. Примеры упражнений.

Практика

Аэробные и анаэробные нагрузки. Определение и разграничение понятий аэробная и анаэробная нагрузка.

Освоение упражнений, соответствующих аэробной и анаэробной нагрузке.

3 Тема. Динамика и статика в силовой тренировке.

Теория

Понятие динамики и статики. Принципы включения статических и динамических упражнений в силовую тренировку.

Практика

Знакомство со статическими и динамическими упражнениями.

4 Тема. Динамические упражнения для укрепления мышц верхней и нижней частей тела.

Практика

Техника выполнения динамических упражнений.

Освоение динамических упражнений для укрепления верхней и нижней частей тела.

5 Тема. Статические упражнения для укрепления мышц нижней и верхней частей тела.

Практика

Техника выполнения статических упражнений.

Освоение статических упражнений для укрепления верхней и нижней частей тела.

6 Тема. Кардио-упражнения для увеличения выносливости.

Практика

Раскрытие понятия «выносливость». Материал о том, что помогает развить выносливость.

Знакомство с кардио-упражнениями на выносливость (прыжковые, беговые, смешанные).

7 Тема. Прыжковые кардио-упражнения.

Практика

Техника выполнения прыжковых кардио-упражнений.

Освоение прыжковых кардио-упражнений (прыжки в сторону, прыжки на двух ногах, прыжки на месте, прыжки на одной ноге и др.).

8 Тема. Беговые кардио-упражнения.

Практика

Техника выполнения беговых кардио-упражнений.

Освоение беговых кардио-упражнений (бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег с захлестом голени и др.).

9 Тема. Кардио-упражнения с дополнительным инвентарем.

Практика

Знакомство с инвентарем. Техника выполнения кардио-упражнений с дополнительным инвентарем.

Освоение кардио-упражнений с дополнительным инвентарем.

10 Тема. Силовые упражнения и стретчинг. Виды тренировок.

Практика

Теоретический материал о тренировке с совмещением силовых упражнений и упражнений из стретчинга.

Знакомство с упражнениями.

11 Тема. Основы пилатеса. Примеры упражнений.

Практика

Знакомство с понятием «пилатес». Основы пилатеса, принципы построения тренировки.

Освоение упражнений из пилатеса.

12 Тема. Основы йоги. Постановка дыхания. Примеры упражнений.

Практика

Знакомство с понятием «йога». Знакомство с различными техниками дыхания. Значение йоги.

Освоение вариаций базовых движений из йоги.

13 Тема. Оксисайз и бодифлекс.

Практика

Знакомство с понятиями «оксисайз» и «бодифлекс».

Освоение упражнений из оксисайза и бодифлекса.

14 Тема. Регулярные тренировки как важная составляющая здорового образа жизни.

Практика

Здоровый образ жизни, значении регулярных тренировок, полезных привычках.

15 Тема. Основы нутрициологии. Составление плана питания.

Практика

Понятие и основы сбалансированного питания. Принципы составления рациона.

Практические занятия по составлению сбалансированного рациона.

16 Тема. Показательные выступления учащихся с собственными составленными тренировками.

Практика

Проведение учащимися собственных тренировок.

17 Тема. Участие в соревнованиях и мероприятиях разного уровня

Практика.

Участие в соревнованиях и мероприятиях разного уровня.

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

4.1.1. Методическое обеспечение программы представлено следующими компонентами:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса и проведения занятий: планы, конспекты;
- информационное обеспечение (учебные и методические пособия);
- демонстрационные учебные материалы, в т.ч. видеотека;
- контрольно-измерительные материалы: тестовые задания, анкеты, методики для проведения рефлексии по итогам занятий, педагогической диагностики.

4.1.2. Занятие состоит из следующих структурных компонентов:
организационный момент;

- повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- постановка цели занятия перед учащимися;
- изложение нового материала;
- практическая работа;
- обобщение материала, изученного в ходе занятия; подведение итогов, рефлексия.

Методы обучения:

Практические: разучивание по частям; разучивание в целом; игровой; -соревновательный.

Дидактический: показ; демонстрация (схем, игровых комбинаций); звуковая и световая сигнализации.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Учебно-методическое

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011
7. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»
8. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010
9. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010

4.2. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в учебном зале Центра дополнительного образования, который соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности, и имеет оптимальное материально-техническое обеспечение.

4.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование, отвечающими квалификационным требованиям.

Список используемой литературыСпортивные игры

1. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
3. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
4. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
5. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г;
6. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
7. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

Интернет ресурсы

- Основы здорового образа жизни детей

https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_detej.pdf

- Видео о знаменитых современных спортивных командах России

<https://www.youtube.com/watch?v=90rbxNtbwMc>

Учебно-методические пособия

Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение, 1986.

Андреев С.Н. Мини-футбол. М.: ФиС, 1978.

Журнал «Теория и практика футбола» № 4 (20), 2003.

Еженедельник «Футбол» - различные номера 1995 - 2012 г.г.

Коротков ИМ. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 2912.

Сушков М.П. Розин М.Б. Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 2010.

Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.

Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке

Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

Юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М.,
Тerra-спорт, 2000. (Библиотечка тренера).

Видеоматериалы

Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.

Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.

Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.

Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.

Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.

Супер мастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.

