

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ №026-од от 01.08.2025г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка школьников»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год



C=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2025.08.07 15:58:06+04'00'

Разработчик:

Аверин А. А.,

тренер-преподаватель

Реализуют:

Верховцева В.В., Алексанов А.А., Гудкова

Ю.А., Иванова О.Н., Алеева В.М., Насыров

Р.Н.,

Шубин Е.А.

тренеры-преподаватели

Оглавление:

Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Новизна программы.....	5
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Цель и задачи программы.....	5
1.6. Возраст учащихся	6
1.7. Сроки реализации	7
1.8. Формы организации деятельности	7
1.9. Форма обучения	7
1.10. Режим занятий.....	7
1.11. Ожидаемые результаты	7
1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	9
1.13. Форма подведения итогов	9
2. Учебный план	10
3. Учебно-тематический план	10
4. Содержание программы	11
4.1. Модуль «Основы легкой атлетики».....	11
4.2. Модуль «Подвижные игры».....	12
4.3. Модуль «Спортивные игры».....	14
5. Раздел «Воспитание».....	15
6. Ресурсное обеспечение программы	17
7. Список литературы	20
Приложения	21
Календарный учебный график.....	21

Краткая аннотация

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Полноценное физическое развитие школьника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Программа «Общая физическая подготовка» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образовательного учреждения ДЮСШ СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, характеризующим систему организации учебно- тренировочного процесса по общей физической подготовки школьников.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение определённых в *Стратегии развития воспитания* в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р задач, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Программа актуальна, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. В *Стратегии социально-экономического развития* Самарской области на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, в разделе 3.2.6. указано развитие спортивной инфраструктуры и повышение доступности в области физической культуры и спорта.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые младшие школьники страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

За основу Программы взяты подвижные игры. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Программа направлена на гармоничное физическое развитие детей.

младших школьников: укрепление психофизического здоровья, развитие физических качеств, а также сохранить и приумножить любовь детей к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена на основании принципов: комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса; преемственности; вариативности.

Программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, что подчеркивает ее актуальность (Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей 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 мая 2015 г. № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- 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, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- 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»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо министерства просвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ РМЦ. – Самара, ГБОУ ДО СО СДДЮТ, 2021;
- Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 №МР-81/02вн);
- Письмо МОиН РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

1.3. Новизна программы

Новизна заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом, совмещаются со знакомством детей с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что используемые на занятиях подвижные игры увлекают и воспитывают ребенка, а двигательная деятельность детей во время игры благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья детей. Подобранные упражнения, двигательные действия в игре являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Помимо оздоровительного эффекта используемые подвижные игры формируют такие качества у детей, как целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственность. Дети приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством игровой деятельности.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм,
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение двигательного опыта,
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувстванеловкости.

1.6. Возраст учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида деятельности, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в группах в количестве 20 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (6-9 лет), младшим подростковым возрастом (10-13 лет) и подростковым (14-17 лет). Младший школьный возраст 6-9 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Младший подростковый возраст 10-13 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Подростковый возраст 14-17 лет: в данном возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. В этот период происходит формирование навыков логического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности, и формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит свое выражение в стиле мышления. Познавательные процессы становятся более совершенными и гибкими, причем развитие средств познания очень часто опережает собственно личностное развитие детей. Развитие эмоциональной сферы протекает бурно. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность.

1.7. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.8. Формы организации деятельности

Основными видами организации занятий являются: групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; участие в эстафетах, спортивных соревнованиях.

1.9. Форма обучения

Очные групповые занятия. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов.

1.10. Режим занятий

Два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения, согласно СанПиН 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в образовательном учреждении, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, спортивный зал. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

1.11. Ожидаемые результаты

По окончании освоения программы Учащийся должен показать следующие результаты:

Личностные: проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни; проявление чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества.

Метапредметные:

Познавательные УУД - умеют ориентироваться в различных правилах подвижных и спортивных играх, ориентируется в понятиях ЗОЖ, ОФП, различных видов спорта, таких как: легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки и др.

Коммуникативные УУД - умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, слушать и понимать речь педагога.

Регулятивные УУД - ставит цель при игре, планирует свою индивидуальную деятельность во время игры, выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом, организует деятельность игроков детей по ОФП с помощью педагога.

Предметные:

Должен знать: основы истории развития подвижных и спортивных игр, игр с мячом, различных видов спорта; элементы основных двигательных действий в различных видах спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбола, футбола, гимнастики и др.); правила техники безопасности на занятиях; терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря; строевые команды; значение физических упражнений для жизни здоровья.

Должен уметь: участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, а также в соревнованиях по различным видам спорта; играть с соблюдением основных правил; выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии; выполнять разновидности ходьбы, бегать, прыжков, метать мяч, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, обручем, акробатические упражнения и другим спортивным инвентарём.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала). Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивных играх и сдаче контрольных нормативов на знаки отличия «золото» и «серебро» ВФСК «ГТО».
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают
	хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний и умений воплощается в участии в спортивных играх и сдаче контрольных нормативов на знак «бронза» ВФСК «ГТО».

Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом мероприятии показывают недостаточное знание теоретического материала, в спортивных играх не принимают участие, контрольные нормативы не сдают, или сдают без присвоения знака отличия ВФСК «ГТО».
-----------------------------------	--

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях.

Учитывая психологические особенности младших школьников, оценка общей физической подготовленности детей проводится в форме состязаний, в игровой форме дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Такая обстановка способствует тому, чтобы показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня;
- журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно;

1.13. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу теоретического зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

Для комфортного восприятия оценочной шкалы учащимся в возрасте 6-8 лет, рекомендуется в начале освоения каждого модуля раздавать детям заранее подготовленные

листочки в виде изображения футбольного мяча. На оборотной стороне – 20 секций (максимальное количество баллов по модулю). По завершению занятия, учащиеся закрашивают одну из секций, тем самым, набирая 1 балл. 10 закрашенных секций – это зачёт по модулю. Необходимо объяснить ребятам, что чем больше секций они закрасят, тем лучше. При пропуске занятия Учащимся, необходимо дать ему возможность выполнить дополнительное задание, если он хочет восполнить пропущенный бал.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		1-й год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы легкой атлетики	42	2	40
2	Подвижные игры	42	2	40
3	Спортивные игры	42	2	40
	ИТОГО	126	6	120

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Модуль «Основы легкой атлетики»	42	2	40	Контрольные нормативы, тестирование, беседа, наблюдение, результаты соревнований, открытые занятия для родителей, участие в коллективных мероприятиях
1.1	Легкая атлетика – вид спорта. Техника безопасности	2	2	0	
1.2	Специально-беговые упражнения	10	0	10	
1.3	Прыжки с места	10	0	10	
1.4	Метание спортивного снаряда	10	0	10	
1.5	Полоса препятствий	10	0	10	
2	Модуль «Подвижные игры»	42	2	40	
2.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0	
2.2	Подвижные игры с бегом	10	0	10	
2.3	Подвижные игры с прыжками	10	0	10	
2.4	Подвижные игры с метанием	10	0	10	
2.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	10	
3	Модуль «Спортивные игры»	42	2	40	
3.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	2	2	0	
3.2	Пионербол	10	0	10	
3.3	Баскетбол	10	0	10	
3.4	Футбол	10	0	10	
3.5	Игры с мячом	10	0	10	
	ИТОГО	126	6	120	

4. Содержание программы

4.1. Модуль «Основы легкой атлетики»

Цель модуля: создание условий для комплексного развития физических качеств, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Задачи:

Обучающие: -Обучить технике специально беговых упражнений;

Обучить технике разминочного бега;

Обучить технике бега по виражам;

Обучить технике и тактике бега по дистанции;

Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;

Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;

Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель.

Развивающие:

-Развивать ловкость, выносливость, меткость, скорость.

Воспитательные:

-Воспитывать силу воли, смелость, преодоление трудностей.

Обучающийся (должен знать):

Терминологию ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики.

Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Выполнять прыжки в длину, когда тренер разрешит и в яме никого нет.

После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки.

При групповом метании стоять с левой стороны от метателя. Не передавать снаряд друг другу броском.

Обучающийся (должен уметь):

Прыгать в длину с места, с разбега. Выполнять высокий старт. Бегать челночный бег 10 м, 3х10м. Уметь метать мяч на дальность. Выполнять простые упражнения с барьерами.

Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря.

Содержание образовательной деятельности по модулю «Легкая атлетика»

Тема 1.1. Легкая атлетика – вид спорта. Техника безопасности.

Теория (2 ч): Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о понятиях ЗОЖ, ОФП, легкая атлетика, о технике безопасности во время занятий ОФП, основах здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. История вида спорта – легкая атлетика.

Тема 1.2. Специально-беговые упражнения.

Практика (10 ч): Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для развития быстроты. Бег в рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Тема 1.3. Прыжки с места.

Практика (10 ч): Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад.

Тема 1.4. Метание спортивного снаряда.

Практика (10 ч): Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 1.5. Полоса препятствий.

Практика (10 ч): Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мячей. Игра в минифутбол. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание в цель и на дальность.

4.2 Модуль «Подвижные игры»

Цель модуля: формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и спортом посредством освоения обучающимися подвижных игр.

Задачи:

Обучающие:

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

Развивающие:

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

Обучающийся (должен знать):

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- правила подвижных игр.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём

Обучающийся (должен уметь):

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить подвижные игры;

Содержание образовательной деятельности

по модулю «Подвижные игры»

Тема 2.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Теория (2 ч): Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о понятиях ЗОЖ, ОФП, подвижные игры, о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Тема 2.2. Подвижные игры с бегом.

Практика (10 ч): Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. "Быстро возьми, быстро положи", "Перемени предмет", «Ловишки», "Бери ленту", "Совушка", "Жмурки", "Догони свою пару", «Паук и мухи», «Ловишка из круга», Эстафета "Кто быстрее? ", "Быстро по местам", "День, ночь", "Встречные перебежки", "Чье звено скорее соберется", "Ловишки с ленточками", "Беги, не зевай, на пенек вставай", "Третий лишний", "Солнышко и лучики", "Третий лишний", "Лохматый пес", "Ловишки с ленточками", "День, ночь", "Кто скорее!", "Караси и щука", "Вороны и воробей", "Бегуны", эстафеты, "Снеговик", "Два Мороза", "Мы веселые ребята", "Пустое место", "Догони товарища", "Мышеловка", "Мальчики и девочки", "Снежки", Веселые эстафеты , "Быстро по местам", "Третий лишний", Эстафеты "Кто вперед", "Самый быстрый" Игра-эстафета "Самый быстрый", "Солнышко выручай".

Тема 2.3. Подвижные игры с прыжками.

Практика (10 ч): "Лягушки и цапля", "Волк во рву", "Удочка", "Бездомный заяц", "Прыгуны", "Мячик, догони меня!", "Кенгуру", "Кто сильнее", "Ручеек", "Бездомный заяц",

"Гуси-лебеди", "Огуречик", "Зайки- попрыгайки", "Дай руку", "Кто кого", "Паровозик", "Пожарные", "Пингвины на льдинке", "День-ночь", "Смена мест", "Прыгуны" "Кто скорее", Эстафета по кругу "Скачки на мячах", "Прыгуны", "Смена мест" Игра "Бег пингвинов", "Прыжки на одной ноге", Эстафета с прыжками, "Веселая скакалка".

Тема 2.4. Подвижные игры с метанием.

Практика (10 ч): Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после от скака (10 - 12 раз). Прокатывание мяча друг другу, между предметами. Игра «городки». Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. "Самые меткие", "Медведи и пчелы", "Гонка мячей по кругу", "Паучки", "Наездники", "Гонка мячей по кругу, "Бег пингвинов", Игра "Лови толкай", "Перетяжки", "Тянем-потянем", "Кто устоит", "Кто дальше", "Кто дальше бросит снежок", "Тяни-толкай", "Хоккеисты", "Кто дальше бросит", "Повтори за мной", «Бросай далеко-собирай быстрее», «Кто самый сильный».

Тема 2.5. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Практика (10 ч): Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание:малого мяча рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

4.3 Модуль «Спортивные игры»

Цель: обучить учащихся спортивным играм: пионербол, баскетбол, футбол, игры с мячом.

Задачи:

Обучающие:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств.

Обучающийся (должен знать):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила поведения безопасности;
- правила проведения спортивных игр;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающийся (должен уметь):

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- играть в спортивные игры.

Содержание образовательной деятельности по модулю «Спортивные игры»

Тема 3.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Теория (2 ч): Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о понятиях ЗОЖ, ОФП, спортивные игры, о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне

их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом. История видов спорта.

Тема 3.2. Пионербол.

Практика (10 ч): стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Тема 3.3. Баскетбол.

Практика (10 ч): Передвижения; остановка шагом и прыжком; поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении; Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху; Ведение мяча; Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой; Штрафной бросок; Перехват, вырывание, забивание мяча; Выбор места; Целесообразное использование технических приемов; Ловля и передача мяча двумя и одной рукой; Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния; Бросок мяча в корзину со среднего расстояния; Броски мяча в корзину после ведения; Выбивание мяча; Перехват мяча; Борьба за мяч, отскочивший от щита; Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Тема 3.4. Футбол.

Практика (10 ч): Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Тема 3.5. Игры с мячом.

Практика (10 ч): Стойки игроков в волейболе, баскетболе; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя 11 руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Эстафеты с мячами, "Подбрось-поймай", "Белки, шишки и орехи", "Школа мяча", "Передай мяч", "Лови мяч", "Охотники и утки", "Мой веселый звонкий мяч", игры с шариком, игра "Боулинг", "Охотник и зайцы", игры с малым мячом, игра «Шагай, шагай, мяч не теряй», игра «Мини-футбол», игра «Вышибалы».

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся;
- воспитать культуру поведения;

- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- сформировать умение работать в команде;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- сформировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Формирование чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

В воспитательной работе с обучающимися по программе используются следующие методы воспитания:

- **Метод положительного примера** (педагога, родителей, детей).
- **Соревновательный метод** — стимулирует интерес и активизирует участников к выполнению отдельного упражнения на занятиях, а также в самостоятельной форме в виде контрольно-тестовых или официальных спортивных соревнований.
- **Словесные методы** — дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование (объяснение задания, правил его выполнения)

Работа осуществляется в следующих формах:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;

Работа с родителями

В объединении физкультурно-спортивной направленности большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания; открытые занятия; совместные соревнования детей с родителями; консультации для родителей, проведение дней открытых дверей.

Проведение показательных и открытых занятий очень важны. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. Проводятся они в форме открытых занятий, отчета о проделанной работе.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

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

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в Самарском Дворце детского и юношеского творчества в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными актерами, студийные праздники и др.) (см. приложение «**Календарный план воспитательной работы**»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организационное родительское собрание	сентябрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
2	Веселые старты	ноябрь	игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
3	Родительское собрание на тему «Как помочь ребенку достигать поставленных целей»	декабрь	Родительское собрание	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
4	Зарница 2.0	февраль	Игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
6	Мама, папа, я - спортивная семья	март	игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
8	Легкая атлетика	апрель	игра	Фото и видеоматериалы, статья на сайте СП, в ВК
9	Индивидуальные консультации с родителями	в течение учебного года	консультации, беседы	

6. Ресурсное обеспечение программы

Информационное обеспечение

- видеозаписи изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр;
- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы;
- дидактические игры, пособия, материалы;
- методическая продукция по разделам программы;
- разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Требования к материально-технической базе

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Для реализации данной программы необходимы: спортивная площадка; спортивный зал; свисток; секундомер; рулетка; гимнастическая стенка; гимнастические маты; футбольные мячи; волейбольные мячи; баскетбольные мячи; баскетбольное кольцо; инвентарь для п/игр и эстафет.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области,

соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения

на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

7. Список литературы

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. Подвижные игры. Учебное пособие. – 1000 Бестселлеров, 2018.
2. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.
3. Зубов В.М. - Подготовка юных легкоатлетов – 2000
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005;
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник 2019.
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2023 г.

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка», объединение «СОГ-3» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Дата проведе ния занятия	Время проведе ния занятия	Количество часов			Тема	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			Теор ия	Пра кти ка	Всег о				
Модуль «Основы легкой атлетики» - 42 часа									
1.			1	0	1	Техника безопасности на занятиях. Легкая атлетика – вид спорта.	Вводное занятие	Спортивный зал	Беседа, тестирование
2.			1	0	1	Правила гигиены, распорядок дня.	Вводное занятие	Спортивный зал	Беседа, тестирование
3.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
4.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
5.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
6.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Виды размыкания. Построение,	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

						выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.			элементов
7.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Изменение скорости движения строя. Упражнения для развития быстроты.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
8.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Бег в рассыпную, бег с нахождение своего места в колонне.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
9.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бес изменением направления движения.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
10.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
11.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Челночный бег.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
12.			0	1	1	Специально-беговые упражнения. Утренняя физическая зарядка.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
13.			0	1	1	Прыжки с места. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

14.			0	1	1	Прыжки с места. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.	Практикум	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
15.			0	1	1	Прыжки с места. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	Практикум	Спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
16.			0	1	1	Прыжки с места. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
17.			0	1	1	Прыжки с места. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
18.			0	1	1	Прыжки с места. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
19.			0	1	1	Прыжки с места. Многократные	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

						прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.			выполнение упражнений и элементов
20.			0	1	1	Прыжки с места. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
21.			0	1	1	Прыжки с места. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
22.			0	1	1	Прыжки с места. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
23.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
24.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
25.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Упражнения для шеи и туловища.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
26.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Физическое качество сила.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

27.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Физическое качество ловкость. ЗОЖ	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
28.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Метание на дальность.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
29.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Метание на точность с 3 метров.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
30.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Метание на точность с 6 метров.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
31.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
32.			0	1	1	Метание спортивного снаряда. Подвижные игры с элементами метания.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
33.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
34.			0	1	1	Полоса препятствий. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
35.			0	1	1	Полоса препятствий. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

36.			0	1	1	Полоса препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мячей.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
37.			0	1	1	Полоса препятствий. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
38.			0	1	1	Полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий в игровой форме.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
39.			0	1	1	Полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
40.			0	1	1	Полоса препятствий. Преодоление полосы препятствий.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
41.			0	1	1	Полоса препятствий. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
42.			0	1	1	Полоса препятствий. Подвижные игры.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Модуль «Подвижные игры» - 42 часа									
43.			1	0	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
44.			1	0	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
45.			0	1	1	Подвижные игры с бегом.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
46.			0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Быстро	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

					возьми, быстро положи", "Перемени предмет".			выполнение упражнений и элементов
47.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. «Ловишки», "Бери ленту".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
48.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Совушка", "Жмурки".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
49.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Догони свою пару", «Паук и мухи».	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
50.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. «Ловишка из круга», Эстафета «Кто быстрее?».	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
51.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Быстро по местам", "День, ночь".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
52.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Встречные перебежки", "Чье звено скорее соберется".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
53.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Ловишки с ленточками", "Беги, не зевай, на пенек вставай".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
54.		0	1	1	Подвижные игры с бегом. "Третий лишний", "Солнышко и лучики".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
55.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Лягушки и цапля", "Волк во рву".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
56.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Удочка", "Бездомный заяц".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
57.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

					"Прыгуны", "Мячик, догони меня!".			выполнение упражнений и элементов
58.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Кенгуру", "Кто сильнее", "Ручеек".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
59.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Гуси-лебеди", "Огуречик".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
60.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Зайки-попрыгайки", "Дай руку".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
61.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Кто кого", "Паровозик".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
62.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Пожарные", "Пингвины на льдинке".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
63.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. Смена мест", "Прыгуны".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
64.		0	1	1	Подвижные игры с прыжками. "Прыжки на одной ноге", Эстафета с прыжками.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
65.		0	1	1	Подвижные игры с метанием. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
66.		0	1	1	Подвижные игры с метанием. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
67.		0	1	1	Подвижные игры с метанием. "Самые меткие", "Медведи и пчелы".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
68.		0	1	1	Подвижные игры с метанием.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

						"Гонка мячей по кругу".			выполнение упражнений и элементов
69.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. Игра "Лови толкай", "Перетяжки".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
70.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. "Кто дальше".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
71.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. "Кто дальше бросит".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
72.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. «Бросай далеко-собирай быстрее».	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
73.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. "Самые меткие", "Медведи и пчелы".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
74.			0	1	1	Подвижные игры с метанием. "Самые меткие", "Медведи и пчелы".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
75.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ведение мяча одной рукой на месте, в движении.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
76.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ведение мяча одной рукой на месте, в движении.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
77.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
78.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля мяча на	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

						месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы.			элементов
79.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Метание: малого мяча рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
80.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Метание: малого мяча рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
81.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. С элементами футбола.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
82.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. С элементами футбола.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
83.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. С элементами пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
84.			0	1	1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. С элементами пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
Модуль «Спортивные игры» - 42 часа									
85.			1	0	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
86.			1	0	1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
87.			0	1	1	Пионербол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком,	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

						лицом и спиной вперед.			
88.			0	1	1	Пионербол. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
89.			0	1	1	Пионербол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
90.			0	1	1	Пионербол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
91.			0	1	1	Пионербол. Игра по упрощенным правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
92.			0	1	1	Пионербол. Игра по упрощенным правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
93.			0	1	1	Пионербол. Игра в пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
94.			0	1	1	Пионербол. Игра в пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
95.			0	1	1	Пионербол. Игра в пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
96.			0	1	1	Пионербол. Игра в пионербол.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
97.			0	1	1	Баскетбол. Ведение мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
98.			0	1	1	Баскетбол. Ведение мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое

									выполнение упражнений и элементов
99.			0	1	1	Баскетбол. Бросок в корзину.	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
100			0	1	1	Баскетбол. Бросок в корзину.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
101			0	1	1	Баскетбол. Передача мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
102			0	1	1	Баскетбол. Передача мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
103			0	1	1	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
104			0	1	1	Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
105			0	1	1	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
106			0	1	1	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
107			0	1	1	Футбол. Ведение мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
108			0	1	1	Футбол. Ведение мяча.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
109			0	1	1	Футбол. Ведение мяча с препятствиями.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

110			0	1	1	Футбол. Ведение мяча с препятствиями.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
111			0	1	1	Футбол. Передача мяча партнеру.	Практикум	Спортивный зал	Беседа, тестирование
112			0	1	1	Футбол. Передача мяча партнеру.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
113			0	1	1	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
114			0	1	1	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
115			0	1	1	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
116			0	1	1	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
117			0	1	1	Игры с мячом. "Подбрось-поймай".	Беседа	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
118			0	1	1	Игры с мячом. "Школа мяча".	Беседа	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
119			0	1	1	Игры с мячом. "Передай мяч", "Лови мяч".	Беседа	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
120			0	1	1	Игры с мячом. "Охотники и утки".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
121			0	1	1	Игры с мячом. "Мой веселый звонкий мяч".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

									элементов
122			0	1	1	Игры с мячом. "Боулинг".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
123			0	1	1	Игры с мячом. "Охотник и зайцы".	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
124			0	1	1	Игры с мячом. игра «Шагай, шагай, мяч не теряй».	Беседа	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
125			0	1	1	Игры с мячом. «Вышибалы».	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
126			0	1	1	Игры с мячом. «Вышибалы».	Практикум	Спортивный зал	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов