

Отдел образования администрации Пичаевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Пичаевский МО
Протокол от 29.08.2025 г. № 2



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮЦ» Т.А. Никулина
Приказ №48 от «29» 08. 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Наше здоровье»
Стартовый уровень
Возраст учащихся 11-16 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Беляев Анатолий Васильевич,
педагог дополнительного образования

с.Пичаево 2025г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Пичаевского района
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Наше здоровье»
3. Сведения об авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Беляев Анатолий Васильевич, высшее, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»; Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2023 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № 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»; Письмо Министерства образования и науки РФ «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 №ЮА-02-07/912 Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Устав МБУ ДО «ДЮЦ»
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Стартовый (ознакомительный)
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Форма обучения	очная
4.7. Возрастная категория	12-15 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, укрепление здоровья обучающихся, а также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – Стартовый.

Актуальность программы данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся являются, спортивные, подвижные игры и общая физическая подготовка.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной образовательной программы является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Адресат программы

Программа адресована детям 12-15 лет.

Возрастные особенности адресата программы

Образовательный процесс с применением здоровьесберегающих технологий посредством возможности регулирования заданий по степени трудности, новизны и занимательности позволяет усилить мотивацию ребёнка как формированию навыков к здоровому образу жизни.

Данная программа будет интересна детям среднего школьного возраста.

Условия набора в учебные группы

Для обучения по программе принимаются все желающие заниматься предлагаемым видом деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний. На основе собеседования, обучающиеся могут быть зачислены на любой период обучения.

Количество обучающихся: 10-15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. Программа рассчитана на 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Цель программы: формирование у обучающихся физического развития и укрепление здоровья через занятия по общей физической подготовке.

Содержание программы

Задачи

Обучающие

познакомить с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале;

Обучить основным видам физической активности

Познакомить учащихся с техникой и тактикой различных видов спорта

Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой.

Формирование у учащихся знаний, умений и навыков в области физической культуры, спорта, гигиены и медицины.

Ознакомить с правилами проведения соревнований

Научить различать:

Виды деятельности на занятиях ОФП

Виды используемого инвентаря

Спортивные и подвижные игры

Научить:

выполнять общеразвивающие упражнения: беговые, строевые, гимнастические, акробатические;

передвижениям и остановкам, перестроениям

выполнять упражнения для развития быстроты движений, ловкости, гибкости и прыгучести.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу обучающихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность на занятиях, творческое воображение в играх.

4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость, ловкость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Выработать организаторские навыки с коллективом

2. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

3. Формировать нравственные и волевые качества личности обучающихся

4. Формировать нормы поведения на занятиях, в общественных местах, на соревнованиях и различных мероприятиях.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Вводное занятие	2		2	Опрос
1.	Теоретический раздел. Вводное занятие	8	2	6	Текущий контроль
1.1.	Вводный инструктаж. Правила поведения.	4	1	3	Практические задания
1.2.	Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	4	1	3	Практические задания
2.	Общая физическая подготовка	79	75	4	Текущий контроль
2.1.	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	Опрос
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	14	13	1	Практические задания
2.3	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	14	13	1	Практические задания
2.4	Строевые упражнения	13	12	1	Практические задания
2.5	Корригирующая гимнастика	12	12		Практические задания
2.6	Оздоровительная гимнастика	12	12		Практические задания
2.7	Оздоровительный бег	12	12		Практические задания
3.	Специальная физическая подготовка	72	68	4	Текущий контроль
3.1.	Соревнования по ОФП	8	8		Практические задания
3.2.	Различные виды бега, челночный бег	18	17	1	Практические задания
3.3.	Упражнения на координацию движений	14	13	1	Практические задания
3.4.	Упражнения на ловкость	16	15	1	Практические задания
3.5	Упражнения на гибкость	16	15	1	Практические задания
4.	двухсторонние игры	52	48	4	Текущий контроль
4.1.	Спортивные игры	26	24	2	Практические задания
4.2.	Подвижные игры	26	24	2	Практические задания
5	Врачебный контроль, самоконтроль	1		1	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование общей физ. подгот.
	Итого:	216	194	22	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Правила работы и техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к рабочему месту. Введение в программу. Ознакомление с тематическим планом занятий.

Раздел 1. Теоретический раздел. Вводное занятие

Тема 1.1 Вводный инструктаж. Правила поведения.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на местности

Практика. Правила поведения в игре

Тема 1.2 Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Теория. Пересечение понятий спорт и здоровье, общие характеристики и отличия. Личная гигиена учащихся

Практика. Составление режима дня

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила работы и техника безопасности на занятиях. Правила поведения.

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Важность ОРУ в жизни человека

Практика. Выполнение ОРУ на месте, в ходьбе и беге.

Тема 2.3 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Виды и характеристики спортивных качеств.

Практика. Выполнение упражнений на выносливость. Упражнения для развития ловкости. Развитие силы и быстроты.

Тема 2.4 Строевые упражнения.

Теория. Виды и правила выполнения строевых упражнений.

Практика. Выполнение строевых упражнений. Повороты. Марш. Перестроения.

Тема 2.5 Корригирующая гимнастика.

Практика. Упражнения, направленные на исправление, улучшение и поддержание правильной осанки. Лечебная гимнастика.

Тема 2.6 Оздоровительная гимнастика.

Практика. Упражнения для правильной осанки. Укрепление мышц формирующих свод стопы. Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.

Тема 2.7 Оздоровительный бег.

Практика. Кросс. Бег на выносливость. Бег в разном темпе.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Соревнования по ОФП

Практика. Проведение соревнований. Эстафеты. Бег на короткие дистанции.

Тема 3.2 Различные виды бега, челночный бег.

Теория. Виды бега.

Практика. Бег на длинные дистанции. Бег 60 м. и 100 м. Челночный бег.

Тема 3.3. Упражнения на координацию движений.

Теория. Что такое координация. Виды упражнений.

Практика. Броски мяча об стену. Упражнения на равновесие «ласточка», «пистолетик». Бег с изменением положения тела.

Тема 3.4. Упражнения на ловкость.

Теория. Что такое ловкость.

Практика. Прыжки на скакалке различными способами. Прохождение полосы препятствий. Кувырок вперед и назад. Упражнения в ходьбе и беге с мячом.

Тема 3.5. Упражнения на гибкость.

Теория. Все о гибкости.

Практика. Наклоны из положения стоя, из положения сидя. Мостик. Стойка на лопатках. Полушпагат. Складочка.

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Тема 4.1. Спортивные игры.

Теория. Что такое спортивные игры. Какие существуют виды спортивных игр.

Практика. Баскетбол: передачи, ведения, броски.

Пионербол: игра через сетку.

Волейбол: броски, передачи, подачи.

Футбол: игра с мячом, игра в одно касание.

Тема 4.2. Подвижные игры.

Теория. Разнообразие подвижных игр.

Практика. Эстафеты: беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)

Игра «Выше ножки от земли». Игра «Пустое место». Игра «Волки, зайцы, лисы». Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Теория. Самоанализ.

Практика. Врачебный контроль.

Итоговое занятие.

Зачет по пройденным темам.

Выполнение практических заданий.

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

Технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;

Основные виды физической активности

Технику и тактику различных видов спорта

будут иметь знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой.

Будут знать правила проведения соревнований

Будут уметь различать:

Виды деятельности на занятиях ОФП

Виды используемого инвентаря

Спортивные и подвижные игры

Будут уметь:

Выполнять общеразвивающие упражнения: беговые, строевые, гимнастические, акробатические;

Передвижения и остановки, перестроения

Выполнять упражнения для развития быстроты движений, ловкости, гибкости и прыгучести.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут внимательны при выполнении практических упражнений, будут наблюдательны на занятиях, иметь творческое воображение в играх.

Будут иметь развитые мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

Будут иметь развитые физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость и координация движений.

Личностные результаты:

У обучающихся выработаются организаторские навыки с коллективом, коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Сформируются нравственные и волевые качества личности обучающихся, нормы поведения на занятиях, в общественных местах, на соревнованиях и различных мероприятиях.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Календарный учебный график (Приложение 3)

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Учебный период с 15 сентября по 31 мая

Условия реализации программы

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее *материально-техническое оснащение*: мячи, скакалки, гимнастические скамейки, маты, кегли, фишки.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться.

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение: видеоролики, презентации, учебные пособия, наглядный пример.

Формы аттестации

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

Цель аттестации – выявление исходного, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе.

Формы отслеживания результатов: тестирование, практическое задание.

Оценочные материалы

Оценочные материалы на определение уровня сформированности *теоретических знаний* - тест;

Динамика личностного развития - практическое задание. (Приложение 1)

Критерии оценки уровня практической подготовки

Высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 80-100 %, средний уровень – объём усвоенных знаний обучающегося составляет 70-50%, низкий уровень менее 50%

Методические материалы

Программа построена на последовательном прохождении материала на основе поочередного изучения тем по мере продвижения в течение учебного года. Такая структура предполагает постепенное расширение и существенное углубление

знаний, развитие умений и навыков обучающихся. Образовательный процесс организуется по двум основным видам деятельности:

обучение детей теоретическим знаниям, практическая отработка умений и навыков.

Программа опирается на известные принципы педагогики и дидактики, такие как:

целостность и гармоничность интеллектуальной, эмоциональной, волевой и деятельности составляющих личности;

воспитание и обучение в совместной деятельности педагога и ребенка;

последовательность и системность изложения,

принцип оптимального сочетания индивидуальной, групповой и коллективной форм организации педагогического процесса.

В программе используются следующие принципы воспитания:

принцип индивидуального и дифференцированного подхода;

принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.

Для реализации программы используются следующие *методы обучения*:

объяснительно-иллюстрационный (беседа, презентации, показ видео роликов, теоретические лекции);

репродуктивный (ответы на ключевые вопросы после теоретических занятий, работа с инвентарем (спортивный), интерактивные тесты, викторины);

исследовательский.

Методы воспитания, применяемые в реализации программы:

методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, этическая беседа, пример);

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение);

методы стимулирования поведения и деятельности (игры, поощрения).

Педагогические технологии, применяемые в реализации данной программы: личностно-ориентированный и дифференцированный подходы.

Методическое обеспечение программы (Приложение 2)

Воспитательный компонент

Приоритетной задачей Российской Федерации в настоящее время является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющие традиционные нравственные ценности, готовые к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

В нашем учреждении воспитание неразделимо с образовательным процессом. Воспитательный процесс направлен на решение проблемы гармоничного вхождения учащихся в социальный мир, выстраивания ответственных отношений с окружающими их людьми, реализацию воспитательного потенциала совместной деятельности педагогических работников и детей.

В школе разработана и реализуется программа воспитания, которая охватывает всех учащихся, занимающихся в творческих объединениях по разным

направленностям.

В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д.

План воспитательных мероприятий

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственный
Август	День открытых дверей	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Октябрь	Тематическое занятие, посвященное празднованию Дня отца	ПДО
Октябрь	Выставка рисунков ко Дню отца	ПДО
Октябрь	Практическое занятие «Время быть здоровым»	Педагоги-психологи
Ноябрь	Выставка рисунков ко Дню матери	ПДО
Ноябрь	Праздничный концерт, посвященный Дню матери	Зав. структурным подразделением, ПДО
Ноябрь	Тематическое занятие «Безопасность на водных объектах в зимний период»	Зав. структурным подразделением, сотрудники Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Тамбовской области
Декабрь	Праздничный концерт для детей с ОВЗ «Дорогою добра»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Декабрь	Мастер-класс для детей с ОВЗ по изготовлению поздравительной открытки к Новому году	ПДО
Декабрь	Новогодние квесты	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО

Январь	Экскурсия в ОАО «Тамбовский хлебокомбинат»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Январь	Психологический тренинг «Путь к успеху!»	Педагоги-психологи
Февраль	Мастер-класс «Изготовление открыток ко Дню защитника Отечества»	ПДО
Февраль	Праздничные гуляния, приуроченные к празднованию Масленицы	ПДО
Февраль	Занятия с использованием музыкотерапии «Волшебная сила музыки»	Педагог-психолог
Март	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню 8 марта	Зав. структурным подразделением, ПДО
Март	Выставка рисунков, посвященная Международному женскому дню 8 марта «Цветы любимым мамам»	ПДО
Март	Мастер-класс для детей с ОВЗ «Изготовление открыток своими руками к 8 марта»	ПДО
Апрель	Экскурсия в Музей шоколада	Зав. структурным подразделением, ПДО
Май	Урок мужества по теме: «Сыны земли Тамбовской и России, Вы вечно живы в памяти людской...»	Зав. структурным подразделением
Май	Праздничный концерт «Победа: нам жить и помнить» (для детей с ОВЗ)	Зав. структурным подразделением, ПДО
Июнь	Серия мастер-классов «Творческое детство»	Зав. структурным подразделением, ПДО

Одним из приоритетных направлений в решении воспитательных задач является сотрудничество педагогов и родителей.

Мероприятия для родителей учащихся

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственный
------------------	----------------------	---------------

В течение года	Постоянно действующий психолого-педагогический консультационный пункт «Современная школа»	Педагоги-психологи
Август	День открытых дверей	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Октябрь	Мероприятие «Здоровые бабушки и дедушки - счастливые внуки»	Педагоги-психологи
Октябрь	Мероприятие «Как обеспечить безопасность детей в сети интернет»	Педагог-психолог
Октябрь	Онлайн-мероприятие на тему «Проблемы детско-родительских отношений в семье»	Педагоги-психологи
Ноябрь	Родительский лекторий «Секреты психологического здоровья»	Педагоги-психологи
Декабрь	Онлайн-лекторий «Застенчивый ребёнок»	Педагоги-психологи
Февраль	Родительский лекторий «Сила слова родителя в жизни детей»	Педагоги-психологи
Апрель	Вебинар для родителей по теме: «Детская агрессия: причины, последствия и пути преодоления»	Педагоги-психологи
Апрель	Родительский лекторий на тему: «Роль родителей в развитии ребенка с ОВЗ»	Педагог-психолог
Май	Отчетный концерт учащихся	Зав. структурным подразделением, ПДО

Список литературы

Для педагога.

- 1 В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание»
- 2 Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016
- 3 Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.:
5. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019
6. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019
7. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина.
8. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы.

Для детей.

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
4. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

Глоссарий

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и их специфичность, этот термин в настоящее время заменяется термином «скоростные способности».

Врачебный контроль— комплексное медицинское обследование, Направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе.

Выносливость — 1) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности;

2) способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. В практике физической культуры выделяют 2 основных вида выносливости — общую (аэробную) и специальную. Под общей выносливостью понимают способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма. Выносливость по отношению к конкретному виду деятельности называют специальной.

Гибкость — 1) способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении;

2) способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфо-функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость — это способность выполнять движения за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.). По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую (в движениях) и статическую (в позах).

Двигательная активность— понятие, связанное воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

Двигательный навык — это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью» (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Д.В.Хухлаева). Автоматизированный навык — это осознанный навык, при котором движения могут выполняться по слову.

Двигательное умение- определяется как степень владения техникой действия, которая отличается высокой концентрацией внимания составных

элементах и нестабильности решения двигательной задачи (А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева).

Координационные способности – 1) представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи;

2) совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

Общая выносливость – 1) это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена;

3) это способность человека к продолжительному и эффективному

Выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явления «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой в наиболее крупных суставах(плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника) и различных направлениях.

Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Силовая выносливость – характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений.

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости,

темпу и т. д.) и совершается в силу этого в режиме, выходящим за рамки аэробного обмена.

Скоростно-силовые способности – это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Скоростные способности – 1) это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий.

2) это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий минимальный для данных условий отрезок времени.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Оценочные материалы

Результативность выполнения образовательной программы

Менее 50% Низкий уровень

№	Ф.И. обучающегося	1. Теория	2. Практика			3. умения и навыки ребенка			Итого	Уровень результативности
			2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

50 -80% - Средний уровень

80-100% - Высокий уровень

Результативность личностного развития ребенка

№	Ф.И. обучающегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества			Итого	Уровень результативности
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Менее 50% Низкий уровень

50 -80% - Средний уровень

80-100% - Высокий уровень

Методическое обеспечение

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Обучающее занятие по ТБ, ознакомительное занятие с элементами игры	Словесные методы: рассказ, беседа, диспут. Наглядные методы: демонстрация видеороликов и презентаций по теме.	Презентация, плакаты	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
Раздел 1. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	Объяснение, практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа. Практические: составление распорядка дня Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	Презентации, видеоролики, спортивный инвентарь	спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовки
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа. Практические: Выполнение ОРУ на месте, в ходьбе и беге. Выполнение упражнений на выносливость. Упражнения для развития ловкости. Развитие силы и быстроты.	видеоролики, карточки, спортивный инвентарь	спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовки
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа. Практические: Бег на длинные дистанции. Бег 60 м. и 100 м.. Челночный бег. Прыжки на скакалке различными способами. Прохождение полосы препятствий. Кувырок вперед и назад. Упражнения в ходьбе и беге с мячом.	Презентации, видеоролики, карточки, спортивный инвентарь	спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовки
Раздел 4. двухсторонние игры.	Объяснение, практическое занятие, дискуссия	Словесные методы: рассказ, беседа. Практические: беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Подвижные игры. Футбол, баскетбол, волейбол.	Спортивный инвентарь, карточки	спортивный инвентарь, презентации	Тестирование уровня физической подготовки
Раздел 5. Врачебный контроль	Объяснение, практическое занятие	Словесные методы: рассказ, беседа.	видеоролики, карточки, тесты	Компьютер, карточки	Тестирование уровня теоретических знаний
Итоговое занятие	Комбинированное занятие	Выполнение тестовых заданий. Работа по карточкам.	тесты, карточки	спортивный инвентарь	Тестирование, практическое задание

Календарный учебный график

Группа: 1

№ п/п	Месяц/ Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1			Обучающее занятие по ТБ, ознакомительное занятие	2	Вводное занятие	Спортивный зал	Опрос, беседа
2			Обучающее практическое занятие	2	Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности на местности Правила поведения в игре	Спортивный зал	Практическое задание, беседа
3			Обучающее практическое занятие	2	Пересечение понятий спорт и здоровье, общие характеристики и отличия. Личная гигиена учащихся. Составление режима дня	Спортивный зал	Практическое задание, беседа
4			Обучающее практическое занятие	2	Выполнение упражнений на выносливость.	Спортивный зал	Практическое задание, беседа
5			Обучающее практическое занятие	2	Развитие ловкости.	Спортивный зал	Практическое задание
6			Обучающее практическое занятие	2	Развитие силы.	Спортивный зал	Практическое задание, беседа
7			Обучающее практическое занятие	2	Развитие быстроты.	Спортивный зал	Практическое задание
8			Обучающее практическое занятие	2	Строевые упражнения.	Спортивный зал	Практическое задание
9			Обучающее практическое занятие	2	Строевые упражнения, повороты на месте.	Спортивный зал	Практическое задание
10			Обучающее практическое занятие	2	Строевые упражнения, перестроения.	Спортивный зал	Практическое задание
11			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения, направленные на исправление, улучшение и поддержание правильной осанки.	Спортивный зал	Практическое задание
12			Обучающее практическое занятие	2	Лечебная гимнастика.	Спортивный зал	Практическое задание

13			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения для правильной осанки.	Спортивный зал	Практическое задание
14			Обучающее практическое занятие	2	Укрепление мышц, формирующих свод стопы. Формирование и закрепление навыков правильной ходьбы.	Спортивный зал	Практическое задание
15			Обучающее практическое занятие	2	Кросс.	Спортивный зал	Практическое задание
16			Обучающее практическое занятие	2	Бег в разном темпе.	Спортивный зал	Практическое задание
17			Обучающее практическое занятие	2	Бег на выносливость.	Спортивный зал	Практическое задание
18			Обучающее практическое занятие	2	соревнования по ОФП.	Спортивный зал	Практическое задание
19			Обучающее практическое занятие	2	Эстафеты.	Спортивный зал	Практическое задание
20			Обучающее практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал	Практическое задание
21			Обучающее практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции.	Спортивный зал	Практическое задание
22			Обучающее практическое занятие	2	Бег 60 м. и 100 м.	Спортивный зал	Практическое задание
23			Обучающее практическое занятие	2	Челночный бег.	Спортивный зал	Практическое задание
24			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на координацию.	Спортивный зал	Практическое задание
25			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на равновесие «ласточка», «пистолетик».	Спортивный зал	Практическое задание
26			Обучающее практическое занятие	2	Бег с изменением положения тела.	Спортивный зал	Практическое задание
27			Обучающее практическое занятие	2	Прыжки на скакалке различными способами.	Спортивный зал	Практическое задание
28			Обучающее практическое занятие	2	Прохождение полосы препятствий.	Спортивный зал	Практическое задание
29			Обучающее практическое занятие	2	Кувырки вперед и назад.	Спортивный зал	Практическое задание

30			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения в ходьбе и беге с мячом.	Спортивный зал	Практическое задание
31			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на гибкость.	Спортивный зал	Практическое задание
32			Обучающее практическое занятие	2	Наклоны из положения стоя, из положения сидя. Мостик. Стойка на лопатках. Полушпагат. Складочка.	Спортивный зал	Практическое задание
33			Обучающее практическое занятие	2	Мостик. Стойка на лопатках. Полушпагат.	Спортивный зал	Практическое задание
34			Обучающее практическое занятие	2	Гимнастические упражнения.	Спортивный зал	Практическое задание
35			Обучающее практическое занятие	2	Акробатика. Кувырки, мостик, колесо.	Спортивный зал	Практическое задание
36			Обучающее практическое занятие	2	Баскетбол: передачи, ведения, броски.	Спортивный зал	Практическое задание
37			Обучающее практическое занятие	2	Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Практическое задание
38			Обучающее практическое занятие	2	Пионербол: игра через сетку.	Спортивный зал	Практическое задание
39			Обучающее практическое занятие	2	Волейбол: броски, передачи, подачи	Спортивный зал	Практическое задание
40			Обучающее практическое занятие	2	ОРУ в беге. Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое задание
41			Обучающее практическое занятие	2	Игра в волейбол.	Спортивный зал	Практическое задание
42			Обучающее практическое занятие	2	ОРУ в ходьбе. Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое задание
43			Обучающее практическое занятие	2	Футбол. Игра в одно касание.	Спортивный зал	Практическое задание
44			Обучающее практическое занятие	2	Футбол: игра с мячом.	Спортивный зал	Практическое задание
45			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на ловкость. Игры с мячом.	Спортивный зал	Практическое задание
46			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения для развития силы. Тренажерный зал.	Спортивный зал	Практическое задание
47			Обучающее	2	Упражнения с гимнастической палкой.	Спортивный	Практическое

			практическое занятие			зал	задание
48			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на шведской стенке.	Спортивный зал	Практическое задание
49			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения на гимнастической скамейке.	Спортивный зал	Практическое задание
50			Обучающее практическое занятие	2	Мостик. Стойка на лопатках. Полушпагат	Спортивный зал	Практика
51			Обучающее практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое задание
52			Обучающее практическое занятие	2	ОРУ в ходьбе. Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое задание
53			Обучающее практическое занятие	2	ОРУ в беге. Игра	Спортивный зал	Практическое задание
54			Обучающее практическое занятие	2	Упражнения в ходьбе и беге с мячом.	Спортивный зал	Практическое задание
55			Обучающее практическое занятие	2	Футбол.	Спортивный зал	Практическое задание
56			Обучающее практическое занятие	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое задание
57			Обучающее практическое занятие	2	ОРУ. Игры с мячом, скакалкой.	Спортивный зал	Практическое задание
58			Обучающее практическое занятие	2	Перестроения. ОРУ в ходьбе и беге. Подвижные игры.	Спортивный зал	Практическое задание
59			Обучающее практическое занятие	2	Прыжки на скакалке. Выносливость.	Спортивный зал	Практическое задание
60			Обучающее практическое занятие	2	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Практическое задание
61			Обучающее практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции.	Спортивный зал	Практическое задание
62			Обучающее практическое занятие	2	Бег 60 м.	Спортивный зал	Практическое задание
63			Обучающее практическое занятие	2	Бег 100 м.	Спортивный зал	Практическое задание
64			Обучающее практическое занятие	2	Челночный бег.	Спортивный зал	Практическое задание

65			Обучающее практическое занятие	2	Бег 200 м.	Спортивный зал	Практическое задание
66			Обучающее практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Практика
67			Обучающее практическое занятие	2	Бег 4 по 100 м.	Спортивный зал	Практическое задание
68			Обучающее практическое занятие	2	Бег 1000 м.	Спортивный зал	Практическое задание
69			Обучающее практическое занятие	2	Бег на выносливость.	Спортивный зал	Практическое задание
70			Обучающее практическое занятие	2	Бег в разном темпе	Спортивный зал	Практическое задание
71			Обучающее практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль.	Спортивный зал	Тесты, опрос
72			Контрольная	2	Итоговое занятие Сдача нормативов	Спортивный зал	Контрольные нормативы.