

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т» О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стимул»**

Возраст учащихся: 16-18 лет

Срок реализации: 3 года

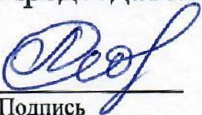
Автор-составитель:
Рыгалин Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Стимул»: Рыгалин Алексей Алексеевич

Рыгалин Алексей Алексеевич - педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(ДИРЕКТОР ДЛЮТ)
Ф.И.О. РЫГАЛИН О.В.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	17
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценочный материал.....	20
2.5. Методические материалы.....	21
2.6. Рабочие программы	23
2.7. Список литературы	24

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стимул» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стимул», относится *к физкультурно-спортивной направленности* и является *базовой*.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации. Занятия по общей физической подготовке направлены на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивают физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, а также актуальны в связи с возросшей популярностью здорового образа жизни. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной

активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, формирует у учащихся осознанную потребность к занятиям спортом, повышает уровень физической подготовленности, что в дальнейшем поможет в подготовке и сдаче норм ГТО.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является то, что она дополнена дополнительными видами спорта с учетом интересов детей в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей), также в программу включено большое количество подвижных игр.

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- ✓ Применении комплексных занятий, в содержание которых включены упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, лыжная подготовка, настольный теннис, волейбол, мини-футбол и т.д.);
- ✓ Использование на занятиях соревновательного игрового метода, который позволит уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта. Систематические занятия общей физической подготовкой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют формированию у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Особенности набора детей заключаются в том, что группы формируются с учетом возраста из детей, желающих заниматься настольным теннисом. Степень предварительной подготовки не важна, так как занятия начинаются с основ. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 12–18 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебные занятия проводятся по группам. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основании результатов зачетов.

Объем и срок освоения программы

Система занятий строится таким образом:

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов.

Итого по программе – 576 часов

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 8 до 12 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствие с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Активно используются формы обучения: групповая, индивидуальная, парная, игровая, практическое занятие. Каждое занятие эмоционально окрашено, по содержанию занятия подобраны ОФП.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку. Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья.

Формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10-15 минут.

Режим занятий 1 года обучения – 2 раз в неделю по 2 часа.

Режим занятий 2 года обучения – 3 раз в неделю по 2 часа.

Режим занятий 3 года обучения – 2 раз в неделю по 3 часа.

Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

На второй год обучения могут быть зачислены дети, которые соответствуют требованиям навыков согласно программе второго года обучения, предварительно сдав зачет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Образовательные:

- Обучать основам техники выполнения физических упражнений.
- Формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
- Формировать физическую культуру личности для сохранения и укрепления здоровья учащихся.
- Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Формировать правильную осанку.

Метапредметные:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества подростков, обеспечивающие высокую дееспособность.
- Развивать двигательные качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные движения).
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.
- Развивать умение взаимодействовать в коллективе, доводить начатое дело до конца.

Личностные:

- Воспитывать волевые и нравственные качества: целеустремленность, решительность, выдержку, самообладание, определяющие формирование личности ребенка.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- Профилактика асоциального поведения.

1.3. Содержание программы
Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	2	2	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка.	8	8	-	Наблюдение, опрос
3.	Общефизическая подготовка.	40	16	24	Наблюдение, зачет
4.	Специальная физическая подготовка.	58	16	42	Наблюдение, зачет
5.	Лыжная подготовка.	8	2	6	Наблюдение, зачет
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	8	2	6	Наблюдение, зачет
7.	Легкая атлетика.	8	2	6	Наблюдение, зачет
8.	Настольный теннис.	8	2	6	Наблюдение, соревнование
9.	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, тест, зачет
	Итого:	144	52	92	

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка. Контрольное занятие.	8	8	-	Наблюдение, опрос
3.	Общефизическая подготовка.	60	16	44	Наблюдение, зачет
4.	Специальная физическая подготовка.	110	26	84	Наблюдение, зачет
5.	Лыжная подготовка.	8	2	6	Наблюдение, зачет
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	8	2	6	Наблюдение, зачет
7.	Легкая атлетика.	8	2	6	Наблюдение, зачет
8.	Настольный теннис.	8	2	6	Наблюдение, соревнование
9.	Итоговое занятие.	4	2	2	Тест, зачет
	Итого:	216	62	154	

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	3	2	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка.	34	2	32	Наблюдение
3.	Подвижные игры.	40	4	36	Наблюдение
4.	Спортивные игры.	136	12	124	Наблюдение
5.	Итоговое занятие.	3	-	3	Зачёт
	Итого:	216	20	196	

**Содержание учебного плана
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие. Входной контроль. (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с коллективом. Правила внутреннего распорядка для учащихся. Режим занятий и отдыха. Знакомство с программой обучения. Понятие ОФП.

Тема 2. Теоретическая подготовка. (8 часов)

Теория: Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология.

Тема 3. Общефизическая подготовка. (40 часов)

Теория: Дыхательная гимнастика. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц шейного отдела. Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей. Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц стопы. Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов. Виды бега. Знакомство с видами бега. Понятие и характеристика физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Комплекс дыхательной гимнастики. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки».

Челночный бег. Бег на 30 метров на время.

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Чей красивее прыжок?».

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (58 часов)

Теория: Бег разной интенсивности. Техника бега. Зоны интенсивности бега.

Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии: рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью».

Физическое качество – гибкость.

Упражнения на равновесие.

Профилактика плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Виды спортивных игр. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.

Дыхательные упражнения для снятия напряжения. Релаксация.

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Выполнение беговых упражнений.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «Кобра», «Вертолет».

Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея поднимает голову», «Кобра», «Лодочка», «Качели», «Собачка», «Кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Обезьяна лезет за бананами», «Веточка», «Уголок», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ёжик», «Слон».

Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты».

Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног: «Бабочка», «Неваляшка», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Велосипед», «Паровозик».

Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Кузнечик», «Лошадка», «Медвежонок», «Полу лотос», «Лотос».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Замочек», «Зацеп», «Крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «Аист», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

Упражнение «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое.

Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Игра «Гусеница». Комплексы упражнений в различных И.П., в движении. Упражнения игрового характера. Упражнения с применением предметов: гимнастическая палка, мяч, скакалка, мелкие предметы (карандаши, платочки) и т.д.

Суставная гимнастика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игра: «Кулак-ладонь».

Спортивные игры. Игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Релаксационные упражнения: игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Тема 5. Лыжная подготовка. (8 часов)

Теория: История лыжных гонок. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный. Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъём "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

Тема 6. Гимнастика с элементами акробатики. (8 часов)

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Упражнение "мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

Контрольное занятие: зачёт по теме: «Гимнастика с элементами акробатики».

Тема 7. Легкая атлетика. (8 часов)

Теория: Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м). Финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Контрольное занятие: зачёт по теме: «Лёгкая атлетика».

Тема 8. Настольный теннис. (8 часов)

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека при занятиях настольным теннисом. Правила соревнования по настольному теннису.

Практика: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу.

Поддачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка

ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач. Имитация ударов.

Контрольное занятие: соревнования.

Тема 9. Итоговое занятие. (4 часа)

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Тест, зачет.

Содержание учебного плана

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка для учащихся. Знакомство с программой обучения.

Тема 2. Теоретическая подготовка. Контрольное занятие. (8 часов)

Теория: Профилактика простудных заболеваний.

Влияние физических упражнений на организм человека (влияние упражнений на развитие мышц). Здоровье и развитие человека. Строение тела человека, работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Изменение роста, веса и силы мышц. Воздушные ванны, солнечные ванны.

Контрольное занятие. Опрос.

Тема 3. Общефизическая подготовка. (60 часов)

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении ходьбы, бега, прыжков.

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Комплекс дыхательной гимнастики. Игры: «Хомячки», «Подуй на шарик».

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для мышц шейного отдела. Повороты головы: вправо – влево, вверх – вниз. Наклоны головы вправо – влево. Комплекс упражнений для мышц грудного отдела и мышц верхних конечностей. Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны – прямыми, назад – согнутыми. Ассиметричные движения руками. Круговые движения руками вперёд и назад. Подтягивание прямого туловища из положения, лежа на животе (спине). Отжимания от пола.

Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище. Круговые движения в плечевых суставах. Круговые движения тазом влево и вправо. Круговые движения туловищем. Наклоны туловища влево и вправо с хлопком руками над головой. Наклоны вперёд до касания пола руками. Наклоны вперёд, руки к носкам. Наклоны туловища: к левой и правой ноге, попеременно. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук.

Комплекс упражнений для мышц ног. Попеременные махи ногами (вперед, назад, в стороны). Выпад ноги влево и вправо в положении сидя. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на месте, с продвижением вперёд. Прыжки на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°. Прыжки вверх – вправо и вверх – влево. Взмахи ногами вперед, назад и в стороны. Многоскоки (8 шагов – прыжков с ноги на ногу). Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук: левая нога вперёд правая назад, руки вверх: в прыжке сменить положение ног, руки вниз.

Прыжки из положения стоя, со сменой положения ног и рук: ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад в прыжке сменить положение рук, ноги вместе. Приседания, руки вперёд. Приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры на руки.

Комплекс упражнений для мышц стопы. Ходьба на внутренних и внешних сторонах стопы. Ходьба на носках и на пятках. Ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Быстрая ходьба. Спортивная ходьба с изменением темпа движения.

Комплекс упражнений для укрепления голеностопа и коленных суставов. Прыжки влево, вправо в полуприсяде. Выпрыгивание вверх из положения полуприсяды. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Виды бега. Бег с ускорением. Кросс без учета времени. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Послушный мяч», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Подвижные игры.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Общефизическая подготовка».

Тема 4. Специальная физическая подготовка. (110 часов)

Теория: Бег разной интенсивности. Техника бега. Зоны интенсивности бега. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии: рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Основные упражнения игрового стретчинга. Игровые комплексы. Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Упражнения на развитие гибкости. Физическое качество – гибкость.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Суставная гимнастика. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Спортивные игры. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.

Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения для снятия напряжения. Релаксация.

Практика: Выполнение беговых упражнений.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Укрепление мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование правильной осанки: «Стрекоза», «Полумост», «Морская звезда».

Упражнения игрового стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея поднимает голову», «Кобра», «Лодочка», «Качели», «Собачка», «Кошечка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «Книжка», «Летучая мышь», «Страус», «Обезьяна лезет за бананами», «Веточка», «Уголок», «Волчонок», «Ванька-встанька», «Ёжик», «Слон».

Повороты и наклоны туловища: «Маятник», «Месяц», «Флюгер», «Стрекоза», «Повороты».

Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног: «Бабочка», «Неваляшка», «Лягушка», «Ножницы», «Бег», «Велосипед», «Паровозик».

Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Кузнечик», «Лошадка», «Медвежонок», «Полу лотос», «Лотос».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса: «Замочек», «Зацеп», «Крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «Аист», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Ласточка».

Игровые комплексы: «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука.

Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге.

«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом).

Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое.

Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнения «Ласточка».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение.

Сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп.

Игра «Гусеница».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении. Упражнения игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан», «Ну - ка, донеси», «Поймай комара» и другие.

Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игра: «Кулак-ладонь».

Игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Контрольное занятие. *Зачёт по теме:* «Специальная физическая подготовка».

Тема 5. Лыжная подготовка. (8 часов)

Теория: История лыжных гонок. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем «елочкой, полуёлочкой, лесенкой», попеременным двухшажным ходом.

Контрольное занятие.

Зачёт по теме: «Лыжная подготовка».

Тема 6. Гимнастика с элементами акробатики. (8 часов)

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Техника безопасности во время занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Школа мяча.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Название гимнастических снарядов и элементов. Комплексы упражнений на координацию осанки и развитие мышц.

Гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкость. Страховка во время занятий. Гимнастические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом),
группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке,
перекаты назад из седа в группировке и обратно
перекаты из упора присев назад и боком.

Контрольное занятие. Зачёт по теме: «Гимнастика с элементами акробатики».

Тема 7. Легкая атлетика. (8 часов)

Теория: Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

Практика: Прыжки в длину и высоту. Команды «Старт», «Финиш». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Терминология легкой атлетики.

Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Бег с высоким подниманием бедра.

Бег прыжками и ускорением. Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Контрольное занятие. Зачёт по теме: «Лёгкая атлетика».

Тема 8. Настольный теннис. (8 часов)

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису.

Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека при занятиях настольным теннисом. Правила соревнования по настольному теннису.

Практика: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная стойка теннисиста при подаче, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Удары по мячу. Подачи.

Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач. Имитация ударов.

Контрольное занятие: соревнования.

Тема 9. Итоговое занятие. (4 часа)

Теория: Подведение итогов года.

Практика: Тест, зачёт.

Содержание учебного плана 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. (3 часа)

Теория: Ознакомление с правилами внутреннего распорядка и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (34 часа)

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Двигательные способности человека.

Практика: Комплексы ОРУ. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Подвижные и спортивные игры на развитие двигательных способностей. Физические упражнения на развитие двигательных способностей: гибкости, ловкости, силы, подвижности в суставах, (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.).

Игры с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям из разных видов спорта.

Тема 3. Подвижные игры. (40 часов)

Теория: Правила и содержание подвижных игр. Направленность игр на развитие физических качеств.

Практика: Подвижные игры на развитие двигательных способностей.

Игры для развития быстроты: «Салки», «Салка – дай руку», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «День и ночь», «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета».

Игры для развития силы: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправ», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой», «Ловкие всадники», «На руках», «Вытолкни спиной вперед», «Плуг».

Игры для развития выносливости: «Круговая лапта», «Скакуны», «Салки». «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай – догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты - поезда».

Игры для развития ловкости: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Защита укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо», «По кирпичикам». «С мячами в руках», «Самый меткий», «Круговая охота», «Берегись», «Сбей мяч», «Наступление», «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Игры для развития гибкости: «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку».

Тема 4. Спортивные игры. (136 часов)

Теория: Баскетбол. История развития баскетбола. Правила игры. Элементы баскетбола. Элементы баскетбола.

Волейбол. История развития волейбола. Передачи, прием, подачи, перемещения в волейболе.

Командные тактические действия в нападении и защите. Нарушение правил при перемещениях, передачах, индивидуальных действиях в нападении и защите. Судейские жесты.

История развития футбола. Правила игры.

Игры и игровые упражнения с ведением и передачами мяча.

Практика: Перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игровые комбинации с ловлей, передачами, перемещением.

Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Передачи мяча в парах, в тройках, на месте, с перемещением, над собой. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Нападающий удар. Перемещения. Имитация блокирования.

Командные тактические действия в нападении и защите.

Ведение мяча, передачи мяча, жонглирование мячом. Удары по мячу.

Игры и игровые упражнения с ведением и передачами мяча. Двусторонняя игра.

Тема 5. Итоговое занятие. (3 часа)

Практика: Тест, зачёт.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные результаты:

К концу обучения, учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время проведения занятий;
- правила личной гигиены;
- термины;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- основы техники всех видов двигательной деятельности.

Научатся:

- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- работать с различными мячами;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

В процессе реализации общеобразовательной программы по общей физической подготовке у учащихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; уважение к старшим, нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества);
- гражданская позиция;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитаны такие качества, как: сила воли, мужество, стойкость, патриотизм, самодисциплина.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах занятия;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю по 2 час;

2 год - 2 раза по 3 часа или 3 раза по 2 часа;

3 год – 3 раза по 2 часа.

Входной контроль оценки знаний и умений, обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года, на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле – мае – по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле – мае.

Года обучени я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/час ов	Летние каникулы	
	Кол- во неде ль	Кол- -во часо в	Форма аттестации	Кол- во неде ль	Кол- -во часо в	Форма аттестаци и			
1	17	68	Зачёт, тест	19	76	Итоговы й тест, зачёт	36/144	01.0 6 – 31 08	13 неде ль
2	17	102	Участие в муниципаль ных соревновани ях	19	114	Тест, зачёт	36/216	01.0 6 – 31. 08	13 неде ль
3	17	102	Зачёт, тест	19	114	Итоговы й тест, зачёт	36/216	01.0 6 – 31. 08	13 неде ль
Итого по програм ме						560 часов			

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект, включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от образовательного учреждения. Имеется учебная площадка во дворе образовательного учреждения, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Кадровое обеспечение

Занятия по данной образовательной программе реализует педагог дополнительного образования Рыгалин Алексей Алексеевич.

2.3. Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

Анализируются результаты анкетирования, опросов, участия воспитанников в соревнованиях и мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации программы

В программе предусмотрены две основные формы контроля: текущий и итоговый контроль.

Начальный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (январь); итоговый контроль (май).

Итоговый контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие, год.

Итоговая аттестация проводится в виде практического раздела (сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовки) и теоретического раздела (зачет по вопросам), для каждой группы разработаны свои нормы.

Анализ результатов опросов, участия воспитанников в мероприятиях (соревнованиях).

Мониторинг. Диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение журнала учета; мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка воспитанника). Ведение зачетных книжек.

2.4. Оценочный материал

Критерии оценки учебных результатов программы:

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в

	собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Документальная форма, отражающая достижения каждого учащегося – зачетная книжка, в которой фиксируются личные достижения, участие в соревнованиях, результаты контрольных срезов.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие. Входной контроль.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Опрос Тестирование
2.	Теоретическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Опрос
3.	Общефизическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Опрос
5.	Лыжная подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Беседа, инструктаж
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
7.	Легкая атлетика.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Контрольное упражнение
8.	Настольный теннис.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Опрос, контрольное упражнение
9.	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет

Методическое обеспечение

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Комбинированное, групповая	Словесный, беседа	Инструкция по ТБ Лекционный материал	Опрос Тестирование
2.	Теоретическая подготовка. Контрольное занятие.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Опрос
3.	Общефизическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
4.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
5.	Лыжная подготовка.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
7.	Легкая атлетика.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
8.	Настольный теннис.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
9.	Итоговое занятие.	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение

Методическое обеспечение

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и формы контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Объяснение, беседа.	Словесный	План техники безопасности.	Беседа
2.	Общая физическая	Комбинированное,	Словесные, наглядные,	Иллюстрации, спорт.	Зачет, контрольное

	подготовка.	групповая	практическое	инвентарь	упражнение
3.	Подвижные игры.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
4.	Спортивные игры.	Комбинированное, групповая	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение
5.	Итоговое занятие.	Итоговое занятие	Словесные, наглядные, практическое	Иллюстрации, спорт. инвентарь	Зачет, контрольное упражнение

2.6. Рабочие программы

Приложение 1 (1 год обучения)

Приложение 2 (2 год обучения)

Приложение 3 (3 год обучения)

2.7.Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.

Список литературы, рекомендуемый учащимся:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2002. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2008.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

Список литературы, рекомендуемый педагогу:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2006.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 109 с.,
3. ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
5. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб. КОРОНА принт., 2003. – 176 с.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002.–128с.

