

Министерство социальной политики и труда Удмуртской Республики
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3
от «19» сентября 2023 г.



Утверждаю
Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Глазова»
Т.П. Степанова
от «19» сентября 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 1 год

Возраст: 7 – 18 лет

Составитель: Пашенцев Д.Г. -

педагог дополнительного образования

г. Глазов
2023

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного объединения ОФП разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устава филиала Республиканского СРЦН «СРЦН г. Глазова»;
- Положения о дополнительном образовании детей в филиале Республиканского СРЦН «СРЦН г. Глазова»

Направленность и уровень программы.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она направлена на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование и совершенствование основных двигательных качеств, осуществления дифференцированного подхода к детям различной подготовленности и одаренности. Овладение основами доступных видов спорта, создает условия для развития двигательных способностей, инициативности, обогащение чувственного опыта, коррекцию и развитие сенсомоторной сферы.

Актуальность программы.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений, прикладных видов спорта.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Педагогическая целесообразность обусловлена соответствием программы современным требованиям развития образования, предполагающим формирование у воспитанников личностных качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Новизна данной программы заключается в том, что предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников. В процессе обучения формируются команды для участия в спортивных соревнованиях.

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что данная программа обеспечивает:

- дифференцированный и индивидуальный подход с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности занятий.

Цель – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды.

Методы обучения. Форма реализации программы (очная)

Алгоритм организации занятий по каждой теме предполагает вводную часть, которая проходит в форме беседы.

Одно из главных условий успеха обучения воспитанников и их физического развития – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации занятий.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный (объяснение, указание, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);
- метод разучивания нового материала (по частям и в целом);
- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Большая часть занятия отведена практической части. Задания усложняются по мере освоения нового материала.

Практические занятия проходят в форме изучения нового материала, закрепления и совершенствования приемов и навыков, участия в соревнованиях городского уровня, спортивных праздниках, днях здоровья.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

В объединении принимаются все желающие данного возраста. Количество учащихся в группе до 12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Итого за год 162 часа.

Цели программы:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта. Расширить и закрепить двигательные умения и навыки, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств.

Задачи программы:

- Формирование двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие координационных способностей.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Укрепление здоровья и закаливание организма.
- Воспитание умения контактировать со сверстниками в игровой деятельности.
- Формирование потребности в приобретении навыков самообслуживания и взаимопомощи.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

2. Содержание программы.

Образовательный процесс в школах и детском саду требует от детей значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешность адаптации к новым условиям обеспечивается определенным уровнем физиологической зрелости ребенка, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающих занятий должна быть напрямую связана с возможностями игры. Игра способна обогатить и закрепить двигательный опыт детей, в процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения о физических упражнениях. Практические работы включают выполнение комплексов гимнастики, освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр, туризма. Участие в соревнованиях, как итог проделанной работы, позволяет научить ребенка последовательности в работе, развить навыки самоконтроля, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

В программу кружка "ОФП" входит ряд разделов: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры и элементы спортивных игр», «Туризм».

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Легкая атлетика»	30	4	26
2.	«Гимнастика»	18	5	13
3.	«Игры».	26	6	20
4.	«Лыжная подготовка».	38	4	34
5.	«Туризм»	50	10	40
	Итого:	162 часа		

Содержание учебно-тематического плана.

№ занятия/ № недели	месяц	Тема	Содержание учебной деятельности	Знания, умения
1/1	сентябрь	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.
2/1	сентябрь	Ходьба с заданием. Бег.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.

3/2	сентябрь	Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
4/2	сентябрь	Прыжки с заданием.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
5/2	сентябрь	Прыжки в длину с места.	Совершенствование прыжков на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
6/3	сентябрь	Прыжки с продвижением вперед.	Закрепить прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
7/3	сентябрь	Бросок малого мяча в цель.	Учить метанию малого мяча из положения, стоя грудью, в направлении метания. Разучить подвижную игру «К своим флажкам».	Знать: ТБ при метании. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.
8/3	сентябрь	Бросок малого мяча в даль.	Совершенствование метания малого мяча из положения, стоя грудью, в направлении метания на заданное расстояние. Провести подвижную игру «Попади в мяч».	Знать: ТБ при метании. Уметь: метать мячи на дальность с места.
9/4	сентябрь	ТБ при занятиях подвижными играми с элементами баскетбола.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия об игре баскетбол. Стойка баскетболиста. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
10/4	сентябрь	Ловля мяча двумя руками.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли мяча двумя руками. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить мяч двумя руками.
11/4	сентябрь	Ведение мяча на месте и в движении.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: ловить и передавать мяч в парах.
12/5	октябрь	Ведение мяча на месте и в движении.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила ведения мяча. Уметь: выполнять ведение баскетбольного мяча.
13/5	октябрь	Прыжки со скакалкой на месте.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	Знать: ТБ при прыжках со скакалкой. Уметь прыгать со скакалкой 20 раз.

14/1	октябрь	Техника ловли и передачи мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь: выполнять бросок мяча в кольцо.
15/2	октябрь	Техника бросков мяча в кольцо.	Разуть ОРУ в парах. Закрепить технику ведения мяча на месте. Разучить броски мяча в кольцо.	Знать: подвижные игры. Уметь вести мяч правой и левой рукой.
16/2	октябрь	Игры- эстафеты с мячами.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с ведением мяча на месте и в движении, с передачей мяча и бросками в кольцо.	Знать: правила передачи мяча. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
17/2	октябрь	ТБ при занятиях гимнастикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Учить построению в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Учить лазанию по гимнастической стенке различными способами.	Знать ТБ при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые команды, строится в шеренгу.
18/3	октябрь	Строевые упражнения. Лазания.	Повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Закрепить технику положения «Упор присев». Лазание по шведской стенке.	Знать: свое место в строю. Уметь: выполнять строевые команды.
19/3	октябрь	Строевые упражнения. Лазание через препятствие.	Учить: основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Провести игру-эстафету с элементами лазания и прыжками через препятствие.	Знать: что такое строй. Уметь: выполнять строевые команды.
20/3	октябрь	Равновесие. Строевые упражнения.	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разучить стойку на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	Знать: как выполнять строевые команды. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
21/4	октябрь	Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
22/4	октябрь	Упражнения в равновесии. Висы.	Провести учет усвоения поворотов направо, налево. Разучить ОРУ с предметами. Продолжить закрепление навыка стойки на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Разучить вис упором у шведской стенки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
23/4	октябрь	Упражнения в равновесии. Игра «Змейка».	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: упражнения в равновесии, следить за осанкой.

24/5	октябрь	Равновесие. Строевые упражнения	Повторить с целью закрепления разученные упражнения: стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Знать: ТБ при выполнении упражнений в равновесии. Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, следить за осанкой.
25/5	октябрь	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.
26/5	октябрь	Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.
27/1	ноябрь	Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
28/2	ноябрь	Управление лыжами при поворотах.	Развитие умения управлять лыжами при поворотах. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.
29/2	ноябрь	Управление лыжами при играх на лыжах.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 600 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
30/2	ноябрь	Освоение техники ступающего шага.	Переноска лыж. Построение на лыжах. Передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
31/3	ноябрь	Игры с бегом на лыжах. Бугры и впадины.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному.
32/3	ноябрь	Управление лыжами при поворотах.	Передвижение скользящим шагом, закрепление переступающего шага при поворотах на лыжах.	Знать: что такое скользящий шаг. Уметь: выполнять переступающий шаг на поворотах.
33/3	ноябрь	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Ступающий шаг.	Знать: ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь: строиться с лыжами, передвигаться в колонне.
34/4	ноябрь	Освоение техники ступающего шага.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение ступающим шагом, переступание на месте. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: надевать и снимать лыжи, передвигаться на лыжах.

35/4	ноябрь	Освоение техники переступания на месте.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: одежда, обувь лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
36/4	ноябрь	Учет на дистанции 800м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах « Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах
37/5	ноябрь	Игры с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
38/1	декабрь	Освоение техники преодоления бугров и впадин.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах в колонну по одному
39/1	декабрь	Бег на лыжах. Игры с бегом на лыжах.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
40/2	декабрь	Повороты переступанием. Учет 800м.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	Знать: технику поворотов переступанием. Уметь: передвигаться на лыжах 800м.
41/2	декабрь	Одежда лыжника. Обморожение, первая помощь.	Учить построению на лыжах в шеренге по одному. Укладка лыж на снег. Одежда лыжника, обморожение-1 помощь. Ступающий шаг.	Знать: одежду лыжника. Уметь: определять правильную одежду лыжника.
42/2	декабрь	Подъемы и спуски со склона.	Переноска лыж. Учить построению на лыжах. Продолжить обучение спускам и подъемам со склона угол 15 градусов. Разучить игру «Маятник», «Качели».	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: передвигаться на лыжах.
43/3	декабрь	Освоение техники ступающего шага.	Продолжить обучение переноски лыж, построение на лыжах. Совершенствование ступающего шага, переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели».	Знать: правила и технику переноски лыж. Уметь передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
44/3	декабрь	Освоение техники управления лыжами.	Развитие умения управлять лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Пройти дистанцию 800 м. с целью закрепления техники.	Знать: игры с бегом на лыжах. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и приставным шагом.
45/3	декабрь	Освоение техники. Провести учет на дистанции 800 м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.

46/4	декабрь	Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
47/4	декабрь	Освоение техники скользящего шага.	Продолжить обучение ступающему и скользящему шагу. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки». Учить преодолению бугров и впадин.	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: преодолевать бугры и впадины.
48/4	декабрь	Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Спуски и подъемы. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
49/5	декабрь	Освоение техники поворотов. Спуски и подъемы.	Совершенствование техники ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием. Провести учет по умению свободно передвигаться на лыжах 800 м.	Знать: технику поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом.
50/5	декабрь	Освоение техники свободного катания.	Передвижение ступающим и скользящим шагом – провести свободное катание 800 м. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»	Знать: положение туловища при спуске. Уметь: передвигаться на лыжах. Уметь играть на лыжах.
51/2	январь	Освоение техники. Провести учет на дистанции 800 м.	Совершенствование ступающего и приставного шага, управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах «Пустое место». Провести учет на дистанции 800 м.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
52/2	январь	Освоение техники обгона лыжника.	Переноска лыж, построение на лыжах, передвижение ступающим и скользящим шагом с целью закрепления техники обгона лыжника. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки».	Знать: правила обгона. Уметь: передвигаться на лыжах, играть на лыжах.
53/2	январь	Беседа «Правила хранения лыж летом».	Рассказать и показать в каком состоянии хранятся лыжи в летний период. Подвести итоги лыжного сезона.	Знать: лыжный инвентарь. Уметь: подвести итоги лыжной подготовки.
54/3	январь	ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола.	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Дать основные понятия о игре пионербол. Стойка баскетболиста. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми с элементами пионербола. Уметь: выполнять стойку волейболиста.
55/3	январь	Техника ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ с мячом. Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками через сетку. Разучить игру: «Бездомный заяц».	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: ловить и передавать мяч через сетку.
56/3	январь	Бросок и ловля мяча снизу.	Повторить ОРУ с мячом. Совершенствование техники ловли мяча в парах. Бросок и ловля мяча снизу через сетку.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: играть в подвижные игры с ловлей и передачей мяча.

57/4	январь	Нижняя боковая подача мяча.	Ознакомление с техникой нижней боковой подачи мяча через сетку. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Прыжки со скакалкой. Разучить игру «Охотники и утки».	Знать: правила подачи мяча. Уметь: ловить мяч в парах.
58/4	январь	Учебная игра в пионербол.	Разучить ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники ловли мяча через сетку Учебная игра.	Знать: ОРУ со скакалкой. Уметь: прыгать со скакалкой 20 раз.
59/4	январь	Боковая подача мяча.	Закрепить ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ловли и передачи мяча через сетку. Бросок мяча в кольцо.	Знать: правила ловли и передачи мяча. Уметь: ловить и передавать мяч.
60/5	январь	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Разучить ОРУ в парах. Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Разучить нижнюю боковую подачу.	Знать: ОРУ в парах. Уметь: ловить мяч с правой и левой стороны.
61/1	февраль	ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обучение обычному бегу и бегу с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: строиться в строй.
62/1	февраль	Ходьба под счет с заданием.	Учить ходьбе под счет, ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
63/2	февраль	Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.
64/2	февраль	Прыжки с заданием. Разновидности прыжков.	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
65/2	февраль	Прыжок в длину с места – учет.	Совершенствование прыжки в на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Провести учет: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
66/3	февраль	Прыжки. Метание мяча в цель.	Закрепить технику прыжков: на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед. Выполнять прыжок в длину с места с мягким приземлением на две ноги. Разучить подвижную игру «Лисы и куры».	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
67/3	февраль	Разновидности ходьбы и бега.	Учить разновидностям ходьбы. Продолжить обучение: бег с ускорением, бег 30 м. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. Провести подвижную игру «Вызов номеров».	Знать: название снарядов. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.

68/3	февраль	Прыжки заданием. Разновидности прыжков.	с	Учить прыжкам на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Учить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги.
69/4	февраль	Туристские путешествия, история развития туризма		Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.	Знать: виды туризма, историю становления туризма
70/4	февраль	Основы безопасной жизнедеятельности		Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: сооружение временного жилища; способы добычи и переноски огня; обеспечение питанием и добыча воды; способы очистки воды; подача сигналов бедствия. в. Спасательные работы на воде, оказание первой помощи утопающему	Знать: основы безопасной жизнедеятельности Уметь: оказать первую медицинскую помощь
71/5	февраль	Личное групповое туристское снаряжение	и	Рюкзак, спальный мешок. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов.	Уметь: собирать личное и групповое снаряжение
72/1	март	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		Привалы в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	Уметь: организовать место для бивака и место ночлега с приготовлением пищи на костре
73/1	март	Подготовка к походу, путешествию		Составление плана подготовки похода.	Знать: цели и задачи предстоящего похода
74/2	март	Питание туристском походе	в	Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Уметь: составлять меню, приготовить пищу на костре
75/2	март	Туристские должности в группе	в	Командир, заведующий питанием, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, повар.	Знать: туристские должности в группе
76/3	март	Правила движения в походе, преодоление препятствий	в	Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня	Знать: правила передвижения в походе и преодоление препятствий
77/3	март	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	Знать: ТБ во всех случаях похода

78/3	март	Понятие о топографической карте	Топографические знаки, топографическая карта	Знать: топографические знаки
79/4	март	Ориентирование по горизонту, азимут	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта	Знать: где север, юг, запад, восток и их промежуточные стороны
80/4	март	Компас. Работа с компасом	Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение	Уметь: работать с компасом
81/4	март	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов	Знать: где находится полярная звезда
82/5	март	Родной край, его природные особенности, история	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края. История г. Глазова.	Знать: свой климат, растительность, фауну, реки, озера
83/5	март	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.	Знать: необходимость личной гигиены туриста
84/1	апрель	Походная медицинская аптечка	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки.	Уметь: собирать все необходимое в поход
85/2	апрель	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, нагноения, потертости. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание.	Знать: доврачебную помощь
86/2	апрель	Приемы транспортировки пострадавшего	Носилки из шестов, волокуши из лыж для транспортировки пострадавшего.	Уметь: использовать подручные средства для транспортировки пострадавшего
87/2	апрель	Соревнования по спортивному ориентированию	Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию	Знать: ориентиры по местным предметам, солнцу, азимуту
88/3	апрель	Измерение расстояний	Способы измерения расстояний на местности и на карте	Уметь: измерять расстояния на карте и на местности

89/3	апрель	Условные знаки	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам	Знать: топографические знаки
90/3	апрель	Понятие о топографической и спортивной картах	Топографические и спортивные карты.	Уметь: отличать топографическую и спортивную карту
91/4	апрель	Водный туризм	Подвижные игры. Взаимодействие работы команды.	Знать: ТБ, правила работы с веслом на воде
92/4	апрель	Пеший туризм	Взаимодействие работы в команде.	Уметь: слаженно работать с участниками похода
93/4	апрель	Установка палатки	Установка различных видов палаток	Уметь: устанавливать палатку
94/5	апрель	Разжигание костра	Виды костров: звезда, нодья, колодец	Знать: виды костров
95/5	апрель	Узлы	Прямой, проводник, стремя, восьмерка	Знать: виды узлов
96/1	май	Действия в случае потери ориентировки	Ориентиры, растительность, солнце, муравейник, сигналы sos.	Уметь: действовать в случае потери ориентировки
97/4	апрель	Тропление лыжни	Взаимодействие работы в группе	Уметь: тропить лыжню
98/1	май	Прохождение полосы препятствий	Горизонтальная переправа, бабочка, спуск, подъем, мышеловка, кочки	Уметь: безошибочно проходить полосу препятствий
99/2	май	Упражнения с сопротивлением	Скакалки, гантели, эспандеры, утяжелители	Уметь: использовать различные виды инвентаря и тренажеров
100/2	май	Бег с изменением направления по пересеченной местности	Бег в поле, в лесу	Уметь: правильно распределять силы и темп
101/2	май	Бег на лыжах по утоптанной лыжне	Классический ход, коньковый ход	Уметь: использовать разные ходы в зависимости от ширины укатанной части

102/ 3	май	Ходьба по заснеженной части	Прокладка лыжни	Уметь: организованно действовать в команде
103/ 3	май	Веселые старты с элементами ПВД	Пережигание нити, мышеловка, параллельные веревки, паутина	Уметь: проходить дистанцию, используя теорию и практику
104/ 3	май	Спортивное ориентирование в лесу	Ориентирование по местным предметам(деревья, реки, озера, тропы)	Уметь: читать карту
105/ 4	май	Городской спринт	Ориентирование по одиноко стоящим деревьям, домам, постройкам, сооружениям	Уметь: ориентироваться в городе по зданиям и сооружениям
106/ 4	май	Лыжный туризм	Лыжная прогулка.	Знать: виды лыж, виды ходов
107/ 4	май	Техника пешеходных дистанций	Спуск, подъем, наведение перилл, траверс склона	Уметь: применять в условиях подведенных к экстремальным
108/ 5	май	Подведение итогов	Работа над ошибками, планирование дальнейшего обучения в группе ОФП	Уметь, знать: использовать полученные знания умения и навыки на практике и в повседневной жизни

3. Планируемые результаты.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;

- познавательный интерес к новым способам спортивной и игровой деятельности;
- Потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- договариваться, приходить к общему решению;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- анализировать, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте.

4. Формы аттестации в дополнительном образовании.

Оценка результатов выставляется по трехуровневой шкале:

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающегося: 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	-низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); -высокий уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); -высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)	Контрольное задание
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	-низкий уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); -высокий уровень(работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);	
2.3. Творческие навыки	Творчество в выполнении практических заданий	-Начальный (элементарный) уровень развития творчества (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические	

		задания педагога); -репродуктивный уровень (выполняет, в основном, задания на основе образца); -творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	
2.4. Уровень самостоятельности	Уровень самостоятельности при выполнении практических заданий	- низкий уровень (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (при выполнении практических заданий требуется частичная помощь педагога); - высокий уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ

Требования к знаниям, умениям и навыкам на конец учебного года.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя.
2. Работать в группе, в парах.
3. Правильно дышать при выполнении физических упражнений.
4. Оценивать и осмысливать результат своих действий.
5. Самостоятельно готовить необходимый спортивный инвентарь.
6. Играть и соблюдать правила подвижных игр.
7. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
8. Владеть простейшими приемами игры в баскетбол, футбол, настольный теннис.
9. Самостоятельно проводить разминку.

Обучающиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности.
2. Название спортивного инвентаря.
3. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий.
4. Приемы и простейшие правила игр.
5. Причины травматизма и меры их предупреждения.
6. Режим дня.

5. Методическое обеспечение программы.

1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. беговая дорожка – 1
3. футбольное поле – 1
4. площадка игровая баскетбольная – 1
5. перекладина – 1
6. нестандартное оборудование – 1

2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2
4. скамейки - 6

3) Электроприборы:

1. моно-магнитола – 1
2. лампа настольная

4) Форма для занятий

1. костюм парадный – 10
2. форма футбольная – 10
3. кеды спортивные – 10
4. футболка белая – 10
5. кроссовки – 10

5) Инвентарь:

Лыжная подготовка

1. лыжи дер.– 10 п.
2. лыжи пласт. – 10 п.
3. палки лыжные – 10 пар
4. ботинки лыжные – 10 пар

Лёгкая атлетика

1. мяч теннисный – 3
2. палочки эстафетные – 4
3. секундомер – 1

Спортивные и подвижные игры

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 4
3. мячи волейбольные – 2
4. ракетки теннисные – 4
5. набор теннисный – 2
6. ракетка бадминтонная – 4
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 1
10. насос – 1

Гимнастика

1. мат – 3
2. скамейка гимнастическая – 6
3. штанга – 2
4. тренажеры для рук – 2
5. коврик туристический – 10
6. комплект кегель – 2
7. обручи металлические – 2
8. палки гимнастические – 10
9. скакалка – 10
10. перекладина – 2
11. шведская стенка – 8

Туризм

1. палатка – 3
2. спальный мешок – 10
3. котелок – 2
4. треноги – 1
5. Костровое оборудование - 1
6. Компас - 2
7. Топографическая карта и знаки - 10
8. Коврик туристический - 10

6. Список литературы.

Программы:

1. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

Методическая литература:

1. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
2. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Просвещение», 2012 г.
3. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
4. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
5. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.

Легкая атлетика:

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., «Физкультура и спорт», 1967.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

Подвижные и спортивные игры:

Волейбол

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//Москва, изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// Москва., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// Москва, изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Баскетбол

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Подвижные игры

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// Москва, изд. «ВАКО», 2004 г.
2. Цимбалова Л. «Подвижные игры для детей»// Москва, изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»// Москва, изд. «Март», 2004 г.

Лыжная подготовка:

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»// Москва, изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// Санкт-Петербург., изд. «Лениздат», 1985 г.

Внеурочная деятельность:

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// Москва, изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// Москва, изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике» // Москва, изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»//Волгоград, «Учитель», 2013.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки»// Москва, изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// Москва, изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// Москва, изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

Оздоровительная гимнастика:

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», Санкт-Петербург, изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// Санкт-Петербург, изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»

4. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// Москва, изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

Туризм

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.,2001. – 72с.

2. Колесникова А.В. Спортивное ориентирование. Москва, 2002г.

3. Тыкуп В.И., Спортивное ориентирование – Москва: Просвещение,1990. – 159с.

4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – Москва: ЦДЮТур РФ 1997. – 104с.

5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228с., илл.

6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002, 152с.

7. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва, Физкультура и спорт,1988г.

8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. Москва. Профиздат, 1990 – 256с.

9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.- Москва: Физкультура и спорт,1990.-175с., илл.

10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Москва, 2002г. – 72с., илл.

11. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско – краеведческой работы). Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2001,112с.

12. Памятники Отечества. Альманах Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры №№ 1 –2, Москва, 1995г.

13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – Москва: Издательский дом «Вокруг света» 1994, 46с.

14. Скрягин Л.Н. Морские узлы. Москва, «Транспорт», 1994г