

Содержание

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	5
Модуль «Легкая атлетика».....	6
Модуль «Лыжная подготовка».....	10
Модуль «Подвижные игры».....	13
Обеспечение программы»	17
Список использованной литературы.....	18

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка- Туризм» (Далее- ОФП – Туризм) включает в себя 3 систематических модуля. Программа имеет спортивный характер и направлена на овладение базовыми навыками упражнений для общей физической подготовки. Изучая программу, учащиеся смогут осознать важность умения владеть начальными навыками общеразвивающих упражнений.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся всех школьных возрастов, и представляет собой комплекс различных упражнений, необходимых для поддержания физической формы и здоровья.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ОФП – Туризм» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы выражается в следующем: Занятия физической подготовкой удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых, нравственных и эстетических черт личности.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Огромное количество детей, впервые начиная посещать спортивные секции, не имеют практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать обучающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы заключается в том, что программы заключаются в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей.

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

Цель программы: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Развивающие:

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, силу и т.д.;
- Развивать интеллектуальные качества;
- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена;

Воспитательные:

1. Воспитать морально волевые качества в процессе занятий физической культурой;
2. Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10-14, 15-17 лет.

Возрастные особенности занимающихся определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку целей и задач занятия, подбор оптимальных средств, технологий и методов обучения.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как скоростно- силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год, объём : 126 часов.

Формы обучения:

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия
3. фронтальные (работа по подгруппам)

Формы организации деятельности: групповая

Режим занятий: чётная неделя: 2 раза по 2 часа, нечётная неделя 2 раза по 2 и 1 час.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Гражданская идентичность обучающегося.
2. Положительные отношения к процессу учения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные.

Познавательные:

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

Регулятивные:

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план ДОП «Общая физическая подготовка»
для детей 10-14 лет**

№ П/П	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Легкая атлетика»	46	6	40
2.	«Лыжная подготовка»	40	4	36
3.	«Спортивные игры»	40	4	36
	ИТОГО	126	14	112

Учебный план для детей 15-17 лет

№ П/П	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Легкая атлетика»	40	4	36
2.	«Лыжная подготовка»	40	4	36
3.	«Спортивные игры»	46	6	40
	ИТОГО	126	14	112

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы:

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение отдельных спортивных заданий, участие в соревновательной деятельности.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание усвоения навыков проводится посредством сдачи спортивных нормативов.

Применяется 3-х балльная система оценки умений и навыков обучающихся (выделяется 3 уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём приобретённых умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел 70-100%

Предусмотренным программой учебным планом; справляется с поставленными задачами самостоятельно, не испытывает особых трудностей.

Формы контроля качества образовательного процесса:

-собеседование

-наблюдение

-выполнение спортивных заданий

-участие в соревновательной деятельности в течение года

Модуль 1

Легкая атлетика

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к занятиям легкой атлетикой, развития стремления осваивания спортивных навыков и желания достигать спортивных результатов.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке.

1. Обучающие задачи:

охрана и укрепление здоровья учащихся;

достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;

повышение умственной и физической работоспособности.

2. Развивающие задачи:

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;

воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

• историю возникновения видов спорта

• теоретические основы базовых упражнений

Обучающийся должен уметь:

• выполнять упражнения правильно согласно технике безопасности

• выполнять базовые спортивные упражнения

Обучающийся должен приобрести навык:

•самостоятельно распределить собственные силы во время тренировки для полного прохождения заданного материала

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «ОФП»	1	1	2	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Начальная подготовка	1	5	6	Практическая работа, наблюдение.
3.	Базовая подготовка	1	11	12	Практическая работа, наблюдение.
4.	Специальная подготовка	2	16	18	Практическая работа, наблюдение.
5.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1	5	6	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
6.	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по легкой атлетике		2	2	Практическая работа, наблюдение
Итого:		6	40	46	

Учебно-тематический план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «ОФП»	1	1	2	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
2.	Начальная подготовка	1	5	6	Практическая работа, наблюдение.
3.	Базовая подготовка	1	9	10	Практическая работа, наблюдение.
4.	Специальная подготовка	2	12	14	Практическая

					работа, наблюдение.
5.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.	1	5	6	Собеседование, Наблюдение, анкетирование
6.	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по легкой атлетике		2	2	Практическая работа, наблюдение
Итого:		4	36	40	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «ОФП- Туризм»

Знакомство обучающихся с программой «Общая физическая подготовка». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале). Экскурсия по учреждению.

Тема 2. Начальная подготовка

Виды легкой атлетики, их история и современное развитие. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов перемещения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Внешние признаки утомления при тренировочных нагрузках. Степени утомления. Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Особенности соревнований юных спортсменов.

Тема 3. Базовая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, к этим упражнениям относятся наклоны, повороты, размахивания и т.п., а также упражнения, выполняемые с палкой, гантелями, набивным мячом, скакалкой и другими предметами. В эту же группу входят упражнения в висе и упоре (поднимания ног, отжимания, подтягивания, лазания и др.), на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях: размахивания, соскоки, перевороты, подъемы). Общеразвивающими физическими упражнениями пользуются также с целью разминки, исправления дефектов физического развития;

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Упражнения с отягощением.

Тема 4 Специальная подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности .

Упражнения для развития скоростной выносливости

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околоредельной скоростью на 100-300м,

повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,

повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

Интервальный (прерывистый) метод

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

Дополнительные средства специальной подготовки

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости

Упражнения со штангой: приседание и вставание ,

полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,

выпрыгивание из полуприседа,

ходьба широким выпадом,

подскоки на носках за счет работы одной стопы,

упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести

Прыжковые упражнения,

прыжки с ноги на ногу,

на двух ногах,

скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.

Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Упражнения для совершенствования техники бега

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,
бег прыжками с ноги на ногу,
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,
бег и в гору и с горы,
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,
бег по повороту,
то же с выходом и со входом в поворот.

Метод непрерывного длительного бега

Медленный длительный бег,
длительный кроссовый бег,
темповый кроссовый бег,
фартлек,
длительный кроссовый бег в переменном темпе.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 6. Зачет по легкой атлетике

Теория: Вопросы, тесты. (Гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Правила поведения в спортивных залах.)

Практика: выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота челночный бег 3X10 метров (13 сек)

Модуль 2. Лыжная подготовка

Цель модуля – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи модуля:

Обучающие:

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Заинск;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- - значение лыж в жизни людей;
- -индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- -подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- - формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
 - требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- - планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
 - выполнять приемы страховки и само страховки;
 - выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
 - владеть техникой основных лыжных ходов;
- - использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Учебный план для детей 10-14 лет, 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Начальная подготовка	3	3	6	Практическая работа, наблюдение.
2.	Техника передвижения на лыжах	1	10	11	Практическая работа, наблюдение.
3.	Игры на лыжах		6	6	Практическая работа, наблюдение
4.	Специальная подготовка		15	15	Практическая работа, наблюдение.
5.	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по лыжной подготовке.		2	2	Практическая работа, наблюдение
Итого:		4	36	40	

Содержание программы модуля

Тема 1. Начальная подготовка

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Татарстан. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Тема 2. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Тема 3. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Модуль 3. Подвижные игры

Цель данного модуля – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр

Задачи:

1. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
2. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
3. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
4. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
5. обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В результате обучения учащиеся должны знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

Учебный план для детей 10-14 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Игры для развития меткости при метании в цель.	1	3	4	Практическая работа, наблюдение.
2.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1	3	4	Практическая работа, наблюдение.
3.	Игры для закрепления техники прыжков		4	4	Практическая работа, наблюдение.
4.	Игры для развития быстроты и координации движений		4	4	Практическая работа, наблюдение.
5.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	1	4	5	Практическая работа, наблюдение.
6.	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.		4	4	Практическая работа, наблюдение.
7.	Игры для развития умения выполнять подражательные движения		4	4	Практическая работа
8	Игры на внимание	1	4	5	Практическая работа, наблюдение.
9	Игры для совершенствования физических качеств.		4	4	Практическая работа, наблюдение.
10	Итоговое занятие по освоению модуля		2	2	Практическая работа, наблюдение.
Итого:		4	36	40	

Учебный план для детей 15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля/
---	--------------	--------------	-----------------

		Теория	Практика	Всего	аттестации
1.	Игры для развития меткости при метании в цель.	1	4	5	Практическая работа, наблюдение.
2.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча	1	4	5	Практическая работа, наблюдение.
3.	Игры для закрепления техники прыжков		4	4	Практическая работа, наблюдение.
4.	Игры для развития быстроты и координации движений	1	5	6	Практическая работа, наблюдение.
5.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	1	5	6	Практическая работа, наблюдение.
6.	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.		4	4	Практическая работа, наблюдение.
7.	Игры для развития умения выполнять подражательные движения	1	4	5	Практическая работа
8.	Игры на внимание	1	4	5	Практическая работа, наблюдение.
9.	Игры для совершенствования физических качеств.		4	4	Практическая работа, наблюдение.
10.	Итоговое занятие по освоению модуля		2	2	Практическая работа, наблюдение.
Итого:		6	40	46	

Содержание программы модуля

Тема 1. Игры для развития меткости при метании в цель.

Теория. Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практика. Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".

Тема 2. Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.

Теория. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практика. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

Тема 3. Игры для закрепления техники прыжков.

Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Тема 4. Игры для развития быстроты и координации движений.

Теория. Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика. Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"

Тема 5. Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.

Теория. Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.

Практика. Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии». « Кто лучше!»

Тема 6. Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.

Теория Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика. Практика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и ползанием.

Тема 7. Игры для развития умения выполнять подражательные движения.

Теория. Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.

Практика. Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз...», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта".

Тема 8. Игры на внимание.

Практика. Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Летает, не летает»

Тема 9. Игры для совершенствования физических качеств.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений. Практика. Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.

Тема 10. Итоговое занятие по освоению модуля, программы.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий во время изучения программы;
- сотрудничество педагога-ребенка-родителя;
- знания программы построены в логической последовательности, что позволяет их накапливать и применять на практике.

Методы работы:

- словесные методы (источником является устное или печатное слово (рассказ, объяснение, беседа));
- наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия); практические методы (спортсмены получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия) (упражнения, творческие работы);
- методы проблемного обучения (предполагает создание проблемных ситуаций, т. е. таких условий или такой обстановки, при которых необходимость процессов активного мышления, познавательной самостоятельности детей, нахождение новых неизвестных еще способов и приемов выполнения задания, объяснения еще непознанных явлений, событий, процессов).

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного ранее;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работы;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимо:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор;
- колонки;

Для практических занятий необходимо:

- спортивная одежда;
- лыжи, палки, ботинки;
- мячи;
- скакалки.

Список использованной литературы

1. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров.
2. -Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.448 с.
3. Организация работы спортивных секций в школе, к.п.н. А.Н. Каинов, В. «учитель», 2012г
4. Набатникова,М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.]-М.: ФиС, 1982.
5. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
7. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9