**Министерство образования Тверской области**

**Администрация Ржевского муниципального округа Тверской области**

**МОУ Хорошевская НОШ**

РАССМОТРЕНА

ШМО учителей начальных классов

_____

Петрова С.А

Протокол № 9 от 25. 05 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____

Громова Л.Е

Приказ № 23-1 от 29. 05 2026 г.

Подписан: Громова Любовь Евгеньевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=МОУ Хорошевская НОШ, CN=Громова Любовь Евгеньевна, E=rzhev.horoshevskaya@tvershkola.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-05-29 00:09:38

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ!»

для обучающихся 1– 4 классов

**д. Хорошево 2026**

Содержание

Пояснительная записка……..……3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания……3
Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ……..3
Цель и задачи программы……..3
Особенности организации образовательного процесса……...3
Сроки реализации программы……...3
Форма организации образовательного процесса……4
Режим занятий……5
Ожидаемые результаты и способы их проверки……..5
Виды и формы контроля……7
Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов……7
Формы подведения итогов……7
Критерии оценки……8
Учебно-тематический план и содержание курса программы……...10
Учебно-тематический план……...……...10
Содержание программы……...11
Методическое обеспечение программы……14
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература……..18
Список литературы, используемый при составлении программы……..19
Приложение…..……20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания.
Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона РФ «Об образовании»). Дополнительное образование детей физкультурно- спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств в решении этой задачи важное место занимает программа «Спорт для всех». Занятия по физической культуре и общей физической подготовке являются одними из самых распространенных и популярных видов спорта и широко представлены на всех крупнейших всероссийских и международных спортивных форумах. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой разнообразных видов спорта, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств, но и социальных свойств личности (коммуникабельность, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Программа «Спорт для всех» дает возможность обучения техническим приемам и их совершенствованию, освоению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитию физических, моральных и волевых качеств, достижению высоких спортивных результатов.

**Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.**

Программа «Спорт для всех» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной, к программе «Физическая культура.

В программу внесены изменения: включены подразделы «контроль и самоконтроль за состоянием здоровья», «психическая подготовка», «игровая подготовка», «инструкторская деятельность», исключены разделы «теоретические и практические занятия». Обучающимися ведется дневник самонаблюдения за состоянием собственного здоровья и результаты фиксируются в тетрадь. Содержание расширено и усложнено – упор на психологическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена к учебно- тренировочным занятиям и соревнованиям, совершенствование техники и тактики различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.), а также инструкторско- судейскую деятельность.

Структура программы. Программа состоит из трех логически последовательных и взаимодополняющих разделов:

1. знания о физкультурно-спортивной деятельности;
2. способы физкультурно-спортивной деятельности;
3. физическое совершенствование средствами физической культуры.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7. «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»;
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006 г. № 06-1479. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в РФ.

**Цель и задачи программы**

Цель программы:

Формирование физической культуры личности обучающихся, развитие способностей направленного использования средств физической культуры и общей физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи программы:

1. Освоить знания о происхождении и развитии физической культуры, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
2. Учить овладению системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самонаблюдения, судейству соревнований по физической культуре и спорту;
3. Обеспечить общую физическую подготовленность, овладение техникой и тактикой физической культуры, достижение высокого уровня командной подготовленности;
4. Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развивать потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
5. Учить приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально-значимых целей.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Спорт для всех» составлена для обучающихся 1-4 классов, соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой физической культуры. Межпрежметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого.

**Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 1 учебный год

1 класс – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели);

2, 4 класс – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

Количество обучающихся в группах  не более 16 человек. Принцип набора в учебное объединение-свободный, но необходим медицинский допуск к занятиям.

**Форма организации образовательного процесса**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

Групповые формы работы. На занятии по программе «Спорт для всех» обучающиеся получают возможность обучения техническим приемам и их совершенствованию, освоению и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий, направленных на развитие разнообразных координационных способностей, отрабатывают общие для всех общеразвивающие упражнения по заданию педагога (тренера), а затем самостоятельно.

Индивидуальные формы работы. Данная форма работы отвечает способностям обучающихся. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по общей физической подготовке и физической культуре, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Программой предусматриваются занятия стандартные и нестандартные: учебно-тренировочное занятие, занятие–зачет, занятие-соревнование, занятие– испытание, занятие-судейство.

В процессе учебно-тренировочных занятий по программе «Спорт для всех» используются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность (показ упражнения педагогом (тренером) или по его заданию одним из занимающихся), опосредованная наглядность (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь тренера при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положения тела в различные моменты выполнения движения), срочной информации).

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения (среди которых выделяют методы обучения
двигательным действиям и методы воспитания физических качеств) игровой и соревновательный методы.

Среди активно используемых методов обучения двигательным действиям в волейболе относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчленено-конструктивный (двигательное действие со сложной структурой, делящееся на имеющиеся отдельные фазы или элементы и разучивающееся, а затем соединяющееся в единое целое движение); 3) метод сопряжённого воздействия (применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности; техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии

- Обучение в сотрудничестве.
- Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.
- Технологии коллективной творческой деятельности.
- Игровые технологии.

Информационные технологии:

- Поиск информации в Internet, библиотеке.

Работа с родителями

Два раза в год проводятся встречи с родителями в форме родительского собрания, отчетных показательных выступлений обучающихся объединения.

Программа «Спорт для всех» взаимодействует с программами физкультурно- спортивной направленности посредством организации и проведения внутриучрежденческих мероприятий данной направленности: «Дни здоровья», «Папа, мама, я – дружная семья!», «День физкультурника», «Спортивные поединки», и др.

Практический выход реализации программы – участие обучающихся в соревнованиях различного уровня (внутриучрежденческого, районного, городского и т.д.).

**Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом,
- основы гигиенических требований при занятиях;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе;
- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена;
- вред курения;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- основы закаливания: обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры;
- правила соревнований, места занятий, оборудование;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- основы техники и тактики видов спорта;
- общая характеристика техники вида спорта;
- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена;
- понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники игры в волейбол, футбол, баскетбол, и т.д.;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.
- выполнять строевые упражнения, построения и перестроения;
- строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- совершать расчет по порядку;
- сдавать рапорт;
- выполнять ходьбу в ногу;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять группировку, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий;
- выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность;
- совершенствовать тактику и технику подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка»;
- выполнять строевые упражнения с лыжами, построение, рапорт, основные команды, переноску лыж, попеременный двухшажный ход, подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», прямой спуск, торможение «плугом», повороты переступанием, ходьбу на лыжах 2 км;
- выполнять передвижение, остановку шагом и прыжком, поворот на месте;
- осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху, выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной бросок, перехват, вырывание, забивание мяча,
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр);
- осуществлять передвижения и прыжки, выполнять удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения;
- выполнять остановку катящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча, отбор мяча, перехват, выбивание мяча, индивидуальные тактические действия,
- осуществлять расстановку игроков на поле, выбор места;
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр).

3) Творческая активность

Обучающий может:

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- совершенствовать технику и тактику видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающий должен:

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

5) Личностные результаты

Обучающий должен:

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии.

**Виды и формы контроля:**

В образовательной программе «Спорт для всех» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания в соответствии с таблицей «Критерии достижений» (приложение 1). Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования и анкетирования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий (методы исследования: опрос, собеседование, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно- тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы исследования: педагогическое наблюдение, тестирование, практические задания, участие в соревнованиях).

Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы исследования: педагогическое наблюдение, практические задания, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности).

**Формы контроля процесса обучения и способы проверки результатов.**

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам физической культуры. Он проводится педагогом (тренером) на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических педагогических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению

уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности обучающихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

Формы контроля: собеседование, опрос, тестирование, практические задания, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

**Формы подведения итогов**

Итогом обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, сдача зачета по теоретической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

При подведении итогов отслеживаются:

- результаты выполнения контрольно-переводных испытаний;
- результаты выступления в соревнованиях;
- результаты зачетов по теоретической подготовке.

**Критерии оценки:**

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

| ***Сфера/ уровни*** | ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** |
|---|---|---|---|
| Сфера знаний и умений | Достаточное владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование техники и тактики в подвижных играх, выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП И СФП на высоком уровне. Активное включение в учебно-тренировочное занятие (без промедления); соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | Владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП И СФП на среднем уровне. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. | Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдает правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и тренировках. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП И СФП на низком уровне. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Сфера творческой активности | Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре; активно принимает участие в выступлениях и проведении соревнований (мероприятиях) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского, и др | Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (мероприятиях) учреждения, района. | Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (мероприятиях) учреждения, района. |
| Сфера личностных результатов | Прилагает усилия к преодолению трудностей в учебно-тренировочных занятиях; слаженно работает в паре, группе, команде; умеет самостоятельно составить тактический план для участия в соревнованиях; разработать положение о соревнованиях, составить и провести подготовительную часть занятия (разминку); вести дневник самонаблюдения; демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности. | Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям педагога (тренера) и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре, группе, команде возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует, умеет составлять тактический план для участия в соревнованиях и разрабатывать положение о соревнованиях, вести дневник самонаблюдения, составить и провести подготовительную часть занятия (разминку), но только по наводящим вопросам тренера. | Нерационально использует время, отведенное на учебно- тренировочное занятие, игру, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; не умеет планировать учебный процесс, вести дневник самонаблюдения. |

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план (3 часа в неделю)

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 класс | 2 класс | 3 класс |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 1. | История происхождение современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр. | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России. | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся. | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Профилактика травматизма на занятиях. | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 3 | 4 | 4 |
| 9. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств | 3 | 4 | 4 |
| 10. | Подготовка спортивной площадки к занятиям. | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 11. | Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами. | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 12. | Специальные подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 6 | 6 | 6 |
| 13. | Эстафеты с мячами. | 2 | 3 | 3 |
| 14. | Подвижные игры на основе баскетбола | 4 | 4 | 4 |
| 15. | Акробатические упражнения | 23 | 24 | 24 |
| 16. | Подвижные игры. | 15 | 15 | 15 |
| 17. | Лёгкая атлетика. | 13 | 13 | 13 |
| 18. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 7 | 8 | 8 |
| 19. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 8 | 8 | 8 |
| 20. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 7 | 7 | 7 |
| | **Всего:** | **99** | **102** | **102** |

**Содержание программы (3 часа в неделю)**

*Раздел 1.Знания о физкультурно-спортивной деятельности*

1.1. История развития физкультуры и спорта

1.1.1. История происхождения современной физкультуры и спорта. Команды - призёры Олимпийских игр.

1.1.2. История развития физкультуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России.

1.2. Гигиенические основы

1.2.1. Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

1.2.2. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.

1.2.3. Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.

1.3. Основы техники безопасности

1.3.1. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1.3.2. Профилактика травматизма на занятиях.

*Раздел 2. Физическое совершенствование средствами физической культуры*

2.1. Общая физическая подготовка

2.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам различных видов спорта и (футбол, волейбол, баскетбол др.)

Бег по прямой, бег на короткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. Бег в максимальном темпе «елочкой», «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседания, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. Силовые упражнения для мышц рук. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны- вверх с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху. Большие круговые движения руками вперед- назад. Поднимание прямой руки вперед-вверх.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств

Практика. Основные средства воспитания силы:

1)Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, набивные мячи, и т.д.

2)Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе, упражнения в специальных отягощенных поясах, прыжки с возвышенности с последующим выпрыгиванием вверх.

3)Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4)Упражнения с использование внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

5)Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.).

6)Упражнения с противодействием партнёра.

Основные средства воспитания скоростных способностей:

1)Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2)Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.).

3)Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Основные средства воспитания общей (аэробной) выносливости: ходьба, длительный (не менее 20 минут) равномерный бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные и спортивные игры, плавание.

Основные средства воспитания скоростной выносливости: выполнение бега, прыжков, бросков мяча, общеразвивающих упражнений и других двигательных действий с максимальной интенсивностью, продолжительностью не более 15-20 с. (в максимальной зоне) и 2,5-3 мин. (в субмаксимальной зоне).

Основные средства воспитания силовой выносливости: разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Основные средства воспитания координационной выносливости: двигательные действия, характеризующиеся многообразием сложнокоординационных действий (гимнастические эстафеты, спортивные танцы, спортивные игры (кроме волейбола и др.) в условиях удлинения времени выполнения упражнений, сокращения времени отдыха между упражнениями или без отдыха.

*Раздел 3. Способы физкультурно-спортивной деятельности*

3.1. Организация и проведение подготовительной части занятия.

3.1.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.

3.1.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

3.2. Специальная физическая подготовка

3.2.1. Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные

Передвижения приставными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Выполнение передвижений в стойке спортсмена с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

При обучении передачам мяча. Подготовительные упражнения.

1)Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом.

2)То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3)То же, но в ответ на зрительные сигналы партнёра (например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок влево; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.).

4)В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5)Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6)Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см над собой или в стену.

7)Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

1)Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.

2)Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.

3)Передача мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре.

4)Передача мяча вперёд-вверх после собственного набрасывания.

5)То же, но мяч набрасывает партнёр с изменением траектории движения мяча.

6)Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м). При обучении подачам мяча.

Подготовительные упражнения.

1)Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперёд-вверх. Броски с ограниченной амплитудой движений руки

2)Способ подачи, толчки выполняемые одной рукой без предварительного замаха.

3)Броски набивного мяча через сетку, препятствие на точность.

3.3. Эстафеты с мячами.

Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.

3.4. Подвижные игры на основе баскетбола.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игры: «Выстрел в небо», «Бросай – поймай», «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.

3.5. Акробатические упражнения.

Инструктаж по ТБ. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; группировка, прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Игры: «Совушка», «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

3.6. Подвижные игры.

Ученики научатся играть в по¬движные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воро¬бушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегу¬ны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотни-ки и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное дви¬жение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». « Игра в птиц», «Игра в птиц с мя¬чом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

3.7. Легкая атлетика.

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х10) м; беговую раз¬минку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту

спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

3.8. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3.9. Развитие физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

3.10. Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта

Практика. При обучении передвижениям. Подвижные игры «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», и т.д. Обучения передвижениям на различных этапах занятий - обычным бегом, приставными шагами в стойке. Эстафета «Передача в колоннах». Подвижная игра «Перестрелка».

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Психологическая подготовка.*

Упражнения на развитие волевых качеств, средствами физической культуры.

Решительности: задание с ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после учебно-тренировочных занятий, преодоление усталости.

Настойчивость: освоение двигательных действий через многократное выполнение.

*Нравственная подготовка.*

Упражнения для развития нравственных качеств средствами физической культуры.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач учебно-тренировочного занятия.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение поставленной педагогом (тренером) задачи, соблюдение традиций коллектива.

Инициативность: оказание помощи педагогу (тренеру), самостоятельная работа по освоению практических навыков, проведение разминки со слабыми.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности. Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу (тренеру), родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на учебно-тренировочном занятии).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по учебно-тренировочному занятию.

Дисциплинированность: не опаздывать в Центр, на учебно-тренировочное занятие, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в учреждении, в гостях.

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

При планировании многолетней спортивной подготовки необходимо строго соблюдать следующие принципы:

1. Постепенности.
2. Динамики нагрузки.
3. Цикличности учебно-тренировочной нагрузки.
4. Цикличности соревновательной нагрузки.
5. Сознательного участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе.

Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

При планировании спортивной подготовки детей необходимо избегать форсирования и спешки. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств необходимо осуществлять только после наступления биологической зрелости обучающихся.

Учебный процесс в группах начальной подготовки призван вовлекать детей в систематические занятия физической культурой и спортом. В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные обучающиеся для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах Учреждения.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в Учреждении: содействие укреплению здоровья и физического развития обучающихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.).

Построение учебно-тренировочных занятий в группах подчинено общим методическим правилам. Упражнения в подготовительной части занятия должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приёмов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке обучающихся.

Структура и содержание учебно-тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия, независимо от вида и типа занятия, оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи.

Так подготовительная часть занятия длится 10-15 минут. Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части учебно-тренировочного занятия. Материал для подготовительной части занятия подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма к предстоящей работе (особенно важно в эту часть занятия включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов).

Основная часть занимает 45-60 мин. Основные задачи:

1. Повышение физической подготовленности, развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и т.д.)
2. Изучение и совершенствование технических приемов.
3. Изучение и совершенствование тактических действий.
4. Игровая практика.

Средствами основной части занятия являются: специальные (подготовительные и подводящие) упражнения имитационного характера (в прыжках, падениях, передачах, нападающих ударах, блокировании), упражнения для овладения техническими приемами в нападении и защите (на точность, силу, быстроту и т.д.), упражнения в тактических действиях в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные), подвижные игры, эстафеты с мячом, спортивные игры (баскетбол, гандбол и др.).

Заключительная часть – 5-15 мин. Основные задачи:

1. Организованное завершение занятия.
2. Постепенное снижение нагрузки (приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние).
3. Подведение итогов занятий.

Средства: легкий бег, ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые (не очень интенсивные) упражнения и т.п.

Учебно-тренировочное занятие заканчивается краткими указаниями, замечаниями и выводами, а также заданиями. Содержание занятия не может быть стандартным, оно изменяется в зависимости от решаемых задач, этапа подготовки, контингента занимающихся и т.д. По программе «Спорт для всех» распространены комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки, тематические - главным образом на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений. Большое место в подготовке обучающегося занимают соревнования и самостоятельная работа.

Эффективность учебно-тренировочных занятий во многом зависит от организации обучающихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий совершенно недостаточно иметь только несколько спортивный зал или площадку. Надо активно использовать в работе спортивный инвентарь: набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями, шведскую стену, и т.д. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительный инвентарь. Это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все обучающиеся в равной мере. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот принцип практикуется и во время двусторонней игры, занятия – чтобы все были в одинаковой мере заняты, а учебная плотность занятия была выше.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре. При воспитании общих и специальных физических качеств в работе с обучающимися применяются различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме спортсмена. Эти методы делятся на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Игровой и соревновательный методы являются наиболее активно используемыми методами в подготовке обучающихся. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельностного мотива к занятиям.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для решения задач необходим следующий тренировочный инвентарь:

-спортивный зал (с хорошим освещением),

-перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья;

-спортивная форма;

-мячи (футбольные, волейбольные, гандбольные и т.д.), клюшки и шайба для игры в хоккей, и т.д.

-барьеры, рулетка, гимнастические маты,

-свисток, секундомер,

-штанга, разборные гантели, набивные мячи, и т.д.,

-эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.

Только при наличии всего необходимого в объединении занятия будут интересны обучающимся и увлекательны, улучшится качество преподавания учебно-тренировочных занятий и посещаемость обучающихся.

**Методическая литература для педагогов:**

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник.- М., 2000.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
5. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Официальные волейбольные правила 2001-2004. Под общей ред. О.С. Чехова. М.: Всероссийская Федерация волейбола, 2001.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001.

для обучающихся:

1. Бирюков А.А. Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.
3. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. – М.: Советский спорт, 1989.

Дидактическое обеспечение программы: таблицы, схемы алгоритмические схемы по данному направлению.

Кадровое обеспечение программы: педагог (тренер) спортивного направления.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06- 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н., Глазков Ю.И. Дополнительное образование детей: нормативно-правовая база (вопросы и ответы) //Библиотечка журнала

«Вестник образования России». 2008. № 6. С. 56-66.

2. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей в общеобразовательных школах //Библиотечка журнала «Вестник образования России». 2006. № 7. С. 19-69.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей: Учеб-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 160 с.
4. Красношлыкова О.Г., Филатова Е.В. Рецензирование и экспертиза учебных программ //Завуч. 2002. № 8. С. 3-19.
5. Физическое воспитание детей и обучающихся в образовательных учреждениях г. Москвы. Информационно-методический сборник № 1.

//Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». Отв. Редактор Л.Е. Курнешова. М.: ГОМЦ «Школьная книга», 2002, 80 с.

6. Шаронова Н.В. Методические рекомендации по разработке авторской программы учебного курса //Завуч. 2000. №4. С. 88-91.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю)**

**Название образовательной программы:** «Спорт для всех»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид программы**: модифицированная

**Срок реализации**: 1 год

**Количество часов:** 99 часа

| № занятия | Темы занятия | Всего часов |
|---|---|---|
| 1. | История происхождение современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр. | 1 |
| 2. | Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России. | 1 |
| 3. | Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 4. | Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. | 1 |
| 5. | Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся. | 1 |
| 6. | Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 |
| 7. | Профилактика травматизма на занятиях. | 1 |
| 8. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 9. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 10. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 11. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 12. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 13. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 14. | Подготовка спортивной площадки к занятиям.<br>Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами | 0,5<br>0,5 |
| 15. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 16. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 17. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 18. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 19. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 20. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 21. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 22. | Эстафеты с мячами. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 23. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 24. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 25. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 26. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 27. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 28. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 29. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 32. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 33. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 34. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 35. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 36. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 37. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 39. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 40. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 41. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 42. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 43. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 44. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 45. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 46. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 47. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 48. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 49. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 50. | Подвижные игры. | 1 |
| 51. | Подвижные игры. | 1 |
| 52. | Подвижные игры. | 1 |
| 53. | Подвижные игры. | 1 |
| 54. | Подвижные игры. | 1 |
| 55. | Подвижные игры. | 1 |
| 56. | Подвижные игры. | 1 |
| 57. | Подвижные игры. | 1 |
| 58. | Подвижные игры. | 1 |
| 59. | Подвижные игры. | 1 |
| 60. | Подвижные игры. | 1 |
| 61. | Подвижные игры. | 1 |
| 62. | Подвижные игры. | 1 |
| 63. | Подвижные игры. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 64. | Подвижные игры. | 1 |
| 65. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 66. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 68. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 69. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 70. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 71. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 72. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 73. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 74. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 75. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 76. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 77. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 78. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 81. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 82. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 83. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 84. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 85. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 86. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 87. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 88. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 89. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 90. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 91. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 92. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 93. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 94. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 95. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 96. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 97. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 98. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 99. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |

**Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (3 часа в неделю)**

**Название образовательной программы:** «Спорт для всех»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Вид программы**: модифицированная

**Срок реализации**: 1 год

**Количество часов:** 102 часа

| № занятия | Темы занятия | Всего часов |
|---|---|---|
| 1. | История происхождение современно физической культуры и спорта. Команды – призёры Олимпийских игр. | 1 |
| 2. | Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся спортсмены России. | 1 |
| 3. | Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 4. | Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. | 1 |
| 5. | Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся. | 1 |
| 6. | Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 |
| 7. | Профилактика травматизма на занятиях. | 1 |
| 8. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 9. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 10. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 11. | Общеразвивающие упражнения при обучении основным приемам различных видов спорта. | 1 |
| 12. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 13. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 14. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств. | 1 |
| 16. | Подготовка спортивной площадки к занятиям.<br>Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами | 0,5<br>0,5 |
| 17. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 18. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 19. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 20. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 21. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 22. | Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные. | 1 |
| 23. | Эстафеты с мячами. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 24. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 25. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 26. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 27. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 28. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| 29. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 32. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 33. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 34. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 35. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 36. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 37. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 39. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 40. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 41. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 42. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 43. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 44. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 45. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 46. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 47. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 48. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 49. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 50. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 51. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 52. | Подвижные игры. | 1 |
| 53. | Подвижные игры. | 1 |
| 54. | Подвижные игры. | 1 |
| 55. | Подвижные игры. | 1 |
| 56. | Подвижные игры. | 1 |
| 57. | Подвижные игры. | 1 |
| 58. | Подвижные игры. | 1 |
| 59. | Подвижные игры. | 1 |
| 60. | Подвижные игры. | 1 |
| 61. | Подвижные игры. | 1 |
| 62. | Подвижные игры. | 1 |
| 63. | Подвижные игры. | 1 |
| 64. | Подвижные игры. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 65. | Подвижные игры. | 1 |
| 66. | Подвижные игры. | 1 |
| 67. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 68. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 69. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 70. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 71. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 72. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 73. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 74. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 75. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 76. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 77. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 78. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 79. | Лёгкая атлетика. | 1 |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 81. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 82. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 83. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 84. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 85. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 86. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 87. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |
| 88. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 89. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 90. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 91. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 92. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 93. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 94. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 95. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 |
| 96. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 97. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 98. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 99. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 100. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 101. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |
| 102. | Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта. | 1 |