

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»**

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,
улица Анны Бариновой, д.1

««Рассмотрено»

Протокол заседания педагогического совета
МБОУ СОШ «Школы будущего»
(протокол от 28.09.2024г. № __)



«Утверждено»

Директор
от 02.09
2024г.

Голубицкий А.В./ приказ № ____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Силовое многоборье»
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Левченкова Мария Николаевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке обучающихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет. Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Программа по «Силовому многоборью» направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. Имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и

тренировочных занятий. проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Программа рассчитана на 210 часа. Программа реализуется для учащихся МБОУ СОШ “Школа будущего”.

Актуальность образовательной программы

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребенка по выстроенной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- межпредметных связей (занятия должны быть тесно связаны с уроками чтения, развития речи, математики, окружающего мира, истории);
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учет региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учет требований гигиены и охраны труда;
- учет возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Практическая значимость образовательной программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально

подобранные подвижные игры, эстафеты.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – историей, чтением, окружающим миром – значительно расширяет кругозор обучающихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые занятия с детьми. Состав групп 12-15 человек.

Отличительные особенности программы

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу

учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

Создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством ОФП с подвижными играми.

Задачи образовательной программы

1. активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
2. развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки;
3. осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
4. познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
5. формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
6. формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
7. воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
8. выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.
9. обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 1-5 класс. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение-свободный, группа формируется из числа обучающихся в МБОУ СОШ «Школы будущего». Принцип формирования групп-свободный. Программа объединения предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с детьми.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских

встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год. Имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Программа рассчитана на 204 часа. Программа реализуется для учащихся МБОУ СОШ «Школа будущего

Основные методы обучения

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонами образца;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

Образовательные результаты

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

Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании спортсмена

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

Мониторинг и анализ результатов.

Мониторинг реализации программы будет осуществляться через:

- анкетирование всех участников программы;
- анализ результатов проведенных занятий;
- мониторинг достижений обучающихся.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующие корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- Средний уровень. Требуется периодическая корректировка и направляемость обучающегося.
- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнять то или иное задание.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУДО ДДиЮ, правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДО ДДиЮ, локальные акты МБУДО ДДиЮ. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.). Кадровые. Педагог дополнительного образования.

Материально-технические условия (обеспечение)

1. Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
2. Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.
3. Учебно - практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка (на 5-6 человек).

6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).

7. Рулетка.

8. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).

9. Кубики.

10. Кегли.

11. Секундомер.

12. Свисток.

13. Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Оценочные и методические материалы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение

юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;

- посещения соревнований.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинский осмотр обучающихся осуществляется врачами на базе образовательных учреждений два раза в год.

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Теоретические и практические занятия.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Тема 1.1

Теория: Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека

Теория: Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся

1. Раздел Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

Практика. Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с

малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Тема 2.2. Беговая подготовка

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем.

Практика. Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема 2.4. Гимнастика, акробатика

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика. Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке;

подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Тема 2.5. Школа мяча

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности

Практика. Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Дистанционное обучение.

Данная программа предусматривает элементы дистанционного обучения, используя различные информационные средства, электронные образовательные ресурсы и имитационные программы.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	ОФП	Понятие о тренировочном процессе, включающем набор стандартных упражнений.
2	ОРУ	Понятие об основных упражнениях, направленных на развитие общее развитие.
3	Легкая атлетика	Изучение беговых упражнений, изучение правильной техники бега, прыжков и метаний снаряда.
4	Гимнастика	Изучение классических упражнений из гимнастики, обучение самоконтролю .
5	Работа с мячом	Развитие реакции и смены действий.
6	Подвижные игры	Понятие о смене деятельности и проверка своих способностей.
7	Контрольные упражнения	Проверка своих способностей, работа на максимальный результат.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть				Форма аттестации
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.	
1	Основы знаний	22	5	5	6	6	Практическое занятие
2	Общеразвивающие упражнения	32	8	8	8	8	Практическое занятие
3	Легкая атлетика	33	8	8	8	9	Практические занятия
4	Гимнастика, акробатика	22	-	10	12	-	
5	Школа мяча	36	9	9	9	9	Устный опрос
6	Подвижные игры	50	15	10	15	10	Устный опрос
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	2	2	3	2	Практические занятия
8	Итого	204	47	52	61	44	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Силовое многоборье»
1.	Начало учебного периода	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей	36 учебных недель 7-18 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	3 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа-40 минут
6.	Время проведения учебных занятий	9.00-19.00
7.	Продолжительность перемен	10-20 минут
8..	Окончание учебного года	31 мая 2023г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	май
12.11.	Комплектование групп	31.05. 31.08.
13.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;

6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	--	------------------	--------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.

Для детей.

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015