

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НЯГАНИ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Методического совета
от « 19 » июня 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МАУДО г. Нягань «ЦДТ»
С.В. Ямашева
« » 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Путь к Олимпу»

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного
образования:
Янчук Мария Викторовна

г. Нягань, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к Олимпу» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28.

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 утверждает санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа физкультурно-спортивной направленности «Путь к Олимпу» составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ с учетом

применения здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты) и подготовки обучающихся к успешной сдаче нормативов Комплекса ГТО, так как Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является нормативной и полноценной основой физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Программа «Путь к Олимпу» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням сложности ГТО, который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Успешность выполнения каждым учащимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней развивают основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, формирует физкультурное, патриотическое воспитание, улучшает физическое и эмоциональное состояние, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, дисциплину, укрепляет здоровье. Программа ориентирована на подготовку детей к сдаче норм ГТО.

Отличительная особенность: в настоящее время возникает необходимость в новых подходах, к физическому развитию обучающихся во

внеурочное время через использование здоровьесберегающих технологий, так как формирование здорового образа жизни всегда актуально. Вид данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Программа «Путь к Олимпу» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи. Основные элементы легкоатлетического многоборья (спринт, бег на выносливость, прыжки, метание) могут выполняться в атмосфере игры. Требования доступны и дают возможность соревноваться каждому ребенку. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая, специальная физическая, техническая и тактическая. Реализация программы позволяет достичь цели, так как материал подается с постепенным усложнением (от простого к сложному).

Особенностью планирования программы является включение в каждое занятие народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов программного материала.

На каждом учебном занятии и по разделам программы педагогом дополнительного образования осуществляется текущий контроль, который проводится в течение всего учебного года. Проверка физической подготовленности обучающихся и качество усвоения программного материала осуществляется в форме промежуточного тестирования (апрель), результаты которого должны соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических качеств обучающихся.

Цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО, укрепление физического здоровья.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО;
- мотивирование к участию спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в процессе занятий;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Путь к Олимпу» от 7 до 10 лет, срок реализации программы 1 год. Форма обучения очная и дистанционная. Зачисление мальчиков и девочек осуществляется без требований, но при наличии медицинской справки. Состав детей в группе от 12 до 15 человек.

Срок реализации программы -1 год.

Количество учебных часов – 2 часа в неделю (72 часа в год).

Содержание программы построено с учетом возрастных особенностей детей. Реализация программы позволяет достичь цели с постепенным усложнением материала.

Программа **корректируема**, в учебно - тематическом планировании позволительна перестановка тем, замена одних видов работ другими, при этом может варьироваться методика преподавания.

Для обеспечения продуктивности занятий используются разнообразные педагогические технологии: проблемное обучение, разноуровневое

обучение, взаимообучение, дискуссия, здоровьесберегающие технологии, применение которых дает ребенку возможность осознать свою ценность, создает условия для продвижения его к спортивным результатам и достижениям.

В учебном процессе практикуются групповые занятия, индивидуальные, теоретические, практические, игровые, спортивные соревнования, эстафеты, праздники.

В программе учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, техническая и тактическая. Представлены нормативы Комплекса ГТО, список материально-технического оснащения учебного процесса.

Режим учебных занятий

Этапы обучения	
Режим занятий в неделю	2 раза по 1 часу
Общая нагрузка в неделю	2 Академических часа
Всего часов в год	72 часа

В случае перехода на дистанционное образование возможно обучение по дистанционным образовательным технологиям.

Способы определения уровня результативности

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Проводимые занятия в учебных группах направляют обучающихся к достижению более высоких физических качеств, нацеливают на достижение положительных результатов.

На каждом учебном занятии и по разделам программы осуществляется

текущий контроль, который проводится в течение всего учебного года. Проверка физической подготовленности и качество усвоения программного материала осуществляется в форме входного контроля (сентябрь), аттестационное занятия за I полугодие (декабрь) и итоговая аттестация (апрель).

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты: формировать ответственность к получению и применению теоретических и практических знаний о первой помощи, технике безопасности, к самообразованию, осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к товарищам, ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, оценивать правильность выполнения общеразвивающих и специальных упражнений для развития физических качеств, уметь организовать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты: понимать роли и значение физических упражнений в формировании физических качеств; приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

По окончании обучения программы ребенок будет

знать:

- основные нормы ГТО в соответствии возраста;
- технику безопасности;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

- выполнять поднимание туловища за 60 сек;
- выполнять метание теннисного мяча в цель;
- выполнять отжимание и подтягивание туловища;
- выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

Учебный план

№	Наименование разделов и темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-
2.	Общая физическая подготовка	15	0,25	14,75
3.	Специальная физическая подготовка	14	0,25	13,75
4.	Техническая подготовка	16	0,25	15,75
5.	Тактическая подготовка	12	0,25	11,75
6.	Соревнования, спортивные праздники	9	-	9
7.	Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация	3	-	3
Итого часов:		72	4	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Дисциплины, модули	Кол-во часов	Формы промежуточн ой
1.	Теоретическая подготовка	3	Педагогическо е наблюдение. Беседы.
1.1	История развития Комплекса ГТО. Правила ТБ.	1	
1.2	Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	
1.3	Физические качества, средства и методы их развития.	1	
2.	Общая физическая подготовка	15	Контроль физических качеств
2.1	Развитие силовых качеств	3	
2.2	Развитие скоростных качеств	3	
2.3	Развитие прыжковых качеств	3	
2.4	Развитие ловкости	3	
2.5	Развитие координации	3	
3.	Специальная физическая подготовка	14	Педагогическо е наблюдение. Беседы.
3.1	Специальные упражнения для скоростно-силовых	3	
3.2	Круговая тренировка	5	
3.3	Специальные упражнения для развития выносливости	3	
3.4	Подготовительные упражнения для прыжков	3	
4.	Техническая подготовка	16	Контроль техники выполнения упражнений.
4.1	Обучение техники бега на короткие дистанции	3	
4.2	Обучение техники бега на длинные дистанции	3	
4.3	Обучение техники метания мяча	3	
4.4	Обучение техники прыжков в высоту (длину)	4	
4.5	Обучение техники бега при кроссовой подготовке	3	

5.	Тактическая подготовка	12	Контроль тактических действий.
5.1	Обучение тактических действий при беге	4	
5.2	Обучение тактических действий при метании	4	
5.3	Обучение тактических действий при прыжках	4	
7.	Соревнования, спортивные праздники	9	Контроль правил
8	Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация	3	Анализ достижений.
9	Общее количество часов	72	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (3 ч) ТБ на занятиях. Оказание первой помощи при травмах. История развития Комплекса ГТО. Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.

2. Общая физическая подготовка (15 ч)

Сила: упражнения с набивными мячами, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, пресс.

Ловкость: прохождение полосы препятствий; прыжок в заданное место; кувырок вперед и назад; различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке и т.д.,

Скорость: челночный бег 3x10м, бег с ускорением 10,20,30,40 м, повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Координация: упражнения на равновесии, с поворотами, кувырками, разными предметами, по сигналу.

Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазанье по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

3. Специальная физическая подготовка (14ч)

Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10, 15м.

Круговая тренировка: работа по станциям.

Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину и высоту с разбега, с места. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2км или продолжительностью до 8мин.

4. Техническая подготовка (16ч)

Техника бега: стартовая стойка, положение ног, туловища. Стартовая стойка бегуна, готовящегося к высокому старту. Бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений.

Техника метания: метание малого мяча в паре, в стенку, в цель, на дальность.

Техника прыжка: прыжки, подскоки с места, вдаль, подскоки, на высоту, прыжки через скакалку.

Техника сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание): вис, хват снизу, хват сверху, рывок, подъем туловища.

Техника поднимания туловища из положения, лежа на спине (пресс): положение туловища, ног, рук.

5. Тактическая подготовка(12ч)

Тактические действия при беге на короткие дистанции: старт, финиш, бег по дистанции. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Тактические действия при беге на длинные дистанции: стартовый разбег, изменение темпа бега, дыхание при беге.

Тактические действия при прыжках: тактика разбега.

Тактические действия при метании малого мяча: держание мяча, тактика разбега, бросок, сохранение равновесия и торможения, траектория полета.

6. Соревнования, спортивные праздники (9ч)

День бегуна. Турнир богатырей. Быстрее, выше, сильнее. Эстафеты.

7. Входной контроль, аттестационное занятие за I полугодие, итоговая аттестация (3ч)

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка							
1	Сентябрь 1 неделя		Теоретическое занятие.	История развития Комплекса ГТО. Правила ТБ. Оказание первой помощи при травмах.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
2	1 неделя		Теоретическое занятие.	Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
3	2 неделя		Теоретическое занятие.	Физические качества, средства и методы их развития.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
4	2 неделя		Практическое занятие.	Входной контроль.	1		Анализ достижений. Тестирование.
Общая физическая подготовка							
5	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	1		Контроль физических качеств.
6	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	1		Контроль физических качеств.
7	4 неделя		Практическое занятие.	Развитие силовых качеств.	1		Контроль физических качеств.
8	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
9	Октябрь 1 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	1		Контроль физических качеств.
10	1 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	1		Контроль физических качеств.
11	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие скоростных качеств.	1		Контроль физических качеств.
12	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	1		Контроль физических качеств.
13	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	1		Контроль физических качеств.
14	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие прыжковых качеств.	1		Контроль физических качеств.
15	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил

							соревнований и Т.Б.
16	4 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	1		Контроль физических качеств.
17	Ноябрь 1 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	1		Контроль физических качеств.
18	1 неделя		Практическое занятие.	Развитие ловкости.	1		Контроль физических качеств.
19	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	1		Контроль физических качеств.
20	2 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	1		Контроль физических качеств.
21	3 неделя		Практическое занятие.	Развитие координации.	1		Контроль физических качеств.
22	3 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
Специальная физическая подготовка							
23	4 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
24	4 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
25	Декабрь 1 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для скоростно-силовых качеств.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
26	1 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
27	2 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
28	2 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
29	3 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
30	3 неделя		Практическое занятие.	Круговая тренировка.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
31	4 неделя		Практическое занятие.	Аттестационное занятие за I полугодие.	1		Анализ достижений. Тестирование.

32	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
33	Январь 1 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
34	1 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
35	2 неделя		Практическое занятие.	Специальные упражнения для развития выносливости.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
36	2 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
37	3 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
38	3 неделя		Практическое занятие.	Подготовительные упражнения для прыжков.	1		Педагогическое наблюдение. Беседы.
39	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
Техническая подготовка							
40	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
41	Февраль 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
42	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на короткие дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
43	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
44	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
45	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега на длинные дистанции.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
46	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	1		Контроль техники выполнения

							упражнений.
47	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
48	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники метания мяча.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
49	Март 1 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
50	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	1		Контроль техники выполнения упражнений.
51	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	1		Контроль техники выполнения упражнений.
52	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	1		Контроль техники выполнения упражнений.
53	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники прыжков в высоту (длину).	1		Контроль техники выполнения упражнений.
54	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
55	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
56	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение техники бега при кроссовой подготовке.	1		Контроль техники выполнения упражнений.
57	Апрель 1 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
Тактическая подготовка							
58	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	1		Контроль тактических действий.
59	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	1		Контроль тактических действий.

60	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	1		Контроль тактических действий.
61	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при беге.	1		Контроль тактических действий.
62	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	1		Контроль тактических действий.
63	4 неделя		Практическое занятие.	Итоговая аттестация.	1		Анализ достижений. Тестирование.
64	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.
65	Май 1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	1		Контроль тактических действий.
66	1 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	1		Контроль тактических действий.
67	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при метании.	1		Контроль тактических действий.
68	2 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	1		Контроль тактических действий.
69	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	1		Контроль тактических действий.
70	3 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	1		Контроль тактических действий.
71	4 неделя		Практическое занятие.	Обучение тактических действий при прыжках.	1		Контроль тактических действий.
72	4 неделя		Практическое занятие.	Соревнования, праздник.	1		Контроль правил соревнований и Т.Б.

Методическое обеспечение для реализации программы

Методическое обеспечение программы

- Обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;
- выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья;
- при подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья;
- следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;
- приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности;
- реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

В процессе освоения программы дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить

учащихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для учащихся: игровой и учебной. Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Занятия проводятся в спортивном зале, в учебном классе.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Теннисные мячи	шт.	30
2.	Скакалка	шт.	15
3.	Секундомер	шт.	1
4.	Конус сигнальный	шт.	10
5.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	шт.	15
6.	Гимнастические маты	шт.	6
7.	Гимнастическая лестница	шт.	2
8.	Обручи	шт.	15
9.	Гимнастические палки	шт.	15
10.	Гимнастические скамейки	шт.	6
13.	Рулетка	шт.	1

При реализации программы используется следующая методическая литература:

1. Настольная книга учителя физической культуры, М.: под редакцией проф. Л.Б.Кофмана; автор-составитель: Г.И.Погадаев; Предисл.В.В. Кузина. - М: Физкультура и спорт,1998.-496с.
2. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие учителей. Изд.2-е., доп.и перераб.М. «Просвещение», 1978г-207с.-ил.
3. Нормативы комплекса ГТО, по лёгкой атлетике книги. Лёгкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Просвещение 2011-93с.
5. Программа. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: Просвещение, 2016. – 128с.– Текст: непосредственный.
6. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО, утвержденные Министром спорта Российской Федерации П.А. Колобковым от 01 февраля 2018 года.– Загл. с экрана
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
8. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития// Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117-131.
9. Лёгкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного

совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 108 с.

10. Настольная книга учителя физической культуры, М.: под редакцией проф. Л.Б. Кофмана; автор-составитель: Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина. - М: Физкультура и спорт,1998.-496с.

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, организаций дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

14. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие учителей. Изд.2-е., доп.и перераб.М. «Просвещение», 1978г-207с.-ил.

Список литературы для обучающихся.

Основная литература:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского.- 9-е изд., перераб. и доп.- Москва: Просвещение, 2019.- 255с.
2. Воробьева, Е. С. Программа курса. "Физическая культура". 1-4 классы / Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина. - М.: Русское слово - учебник, 2013. – 412 с.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: [сайт]. - Москва: 2014. – Обновляется в течение суток.// <https://user.gto.ru>.

План по воспитательной работе в детском объединении «Путь к Олимпу»
на 2024-2025 учебный год

№	Дата	Наименование мероприятия
1.	Сентябрь 1 неделя	Беседа «День памяти трагедии в Беслане»
2.	Сентябрь 2 неделя	Беседа «ПДД»
3.	Сентябрь 3 неделя	Познавательное мероприятие «Я гражданин России»
4.	Сентябрь 4 неделя	Викторина «Вот и осень пришла»
5.	Октябрь 1 неделя	Познавательное мероприятие «Государственная символика РФ»
6.	Октябрь 2 неделя	Беседа «Права и обязанности ребенка»
7.	Октябрь 3 неделя	Беседа «Внимание, грипп»
8.	Октябрь 4 неделя	Викторина «Знаешь ли ты птиц?»
9.	Ноябрь 1 неделя	Познавательное мероприятие «День народного единства»
10.	Ноябрь 2 неделя	Беседа «Вредные привычки среди детей!»
11.	Ноябрь 3 неделя	Беседа «Мудрые заповеди предков»
12.	Ноябрь 4 неделя	Познавательно-игровое мероприятие «День матери»
13.	Декабрь 1 неделя	Беседа о дне Героев Отечества
14.	Декабрь 2 неделя	Познавательное мероприятие «День Конституции РФ»
15.	Декабрь 3 неделя	Викторина «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!»
16.	Декабрь 4 неделя	Познавательно-игровое мероприятие «Где живет Дед Мороз?»
17.	Январь 1 неделя	Беседа «Правильный рацион питания»
18.	Январь 2 неделя	Викторина «Витамины наши друзья»
19.	Январь 3 неделя	Познавательное мероприятие «Семейные праздники»
20.	Январь 4 неделя	Викторина «Птичкам зимой надо помогать»
21.	Февраль 1 неделя	Беседа «Где нас подстерегает опасность?»
22.	Февраль 2 неделя	Игровое мероприятие «Наш родной край»
23.	Февраль 3	Викторина «Профессии»

	неделя	
24.	Февраль 4 неделя	Познавательное мероприятие «День защитника Отечества»
25.	Март 1 неделя	Викторина «О наших мамах, бабушках, сестричках»
26.	Март 2 неделя	Познавательно-игровое мероприятие «Приятная наука вежливости»
27.	Март 3 неделя	Викторина «Путешествие в книжное царство – мудрое государство»
28.	Март 4 неделя	Беседа «Будь справедливым в словах и поступках»
29.	Апрель 1 неделя	Беседа «Любовь к Родине»
30.	Апрель 2 неделя	Познавательное мероприятие «Он – первый!»
31.	Апрель 3 неделя	Беседа «Чистота – залог здоровья!»
32.	Апрель 4 неделя	Познавательное мероприятие «Что такое правило хорошего тона?»
33.	Май 1 неделя	Беседа «Чтобы гриппа не бояться, надо закаляться»
34.	Май 2 неделя	Беседа «О тех, кто мир нам подарил»
35.	Май 3 неделя	Викторина «Плохо природе, плохо человеку»
36.	Май 4 неделя	Беседа «Летние каникулы»