

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 94 од-с1 от 21.06.2024г.
Р.Х. Трубарова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Атлант»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся - 15-17 лет.

Разработчик:
Лемесев О.А.-
педагог дополнительного
образования СП Центр детского
творчества, методист Иванова Ю.Ю.

Большая Черниговка, 2024 г.

Аннотация

Программа «Атлант» предназначена для детей 15-17 лет. Предусматривает краткосрочный курс, состоящий из 3 модулей, содействует гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся. Они смогут овладеть основными двигательными действиями и сформировать знания в сфере физической культуры и спорта; а также освоить навыки игры в настольный теннис

1. Пояснительная записка.

Программа «Атлант» даёт возможность детям и подросткам самоопределиться, эффективно с пользой для здоровья использовать своё свободное время, приобрести специальные навыки в занятиях атлетической гимнастикой, а также социально адаптироваться.

Занятия по общей физической подготовке позволяют укрепить здоровье, избавляют от многих физических изъянов (сутулости, впалости груди, неправильной осанки, слаборазвитых мышц и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей и девушек к окончанию курса занятий по теннису и атлетической гимнастике, целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности.

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Новизна и отличительные особенности программы по общей физической подготовке

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном, программа также включает занятия на спортивных тренажерах. Девочки по выбору занимаются атлетическими упражнениями. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается также в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

Дополнительная образовательная программа «Атлант» состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Теннис», «Атлетическая гимнастика».

Программы СП Центр детского творчества физкультурно-спортивной направленности нацелены в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, на общее физическое развитие. Новизна данной программы, ее отличительные особенности заключаются в том, что она дополняет и расширяет знания по школьному предмету физическая культура, а значит может способствовать **преодолению школьной неуспешности**.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования: Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления

своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель - удовлетворение потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени.

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, спортивные игры и др.);

-формировать знания об основах физической культуры;

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-воспитание морально-этических и волевых качеств.

Возраст детей

К занятиям в секции допускаются дети 15-17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок реализации программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Формы обучения. обучение по программе очное.

Формы организации деятельности: дети занимаются всем составом;

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 140 часов в год, 3,5 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости не менее- 15 учащихся в группе.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
 - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и др.);
 - укрепление здоровья;
 - сформированность устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
 - сформированность знания об основах физкультурной деятельности
-
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
 - будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
 - будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
 - будет расширен двигательный опыт
 - будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
 - будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Учебный план ДООП «Атлант»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Общая физическая подготовка» | 63 | 20 | 43 |
| 2. | «Настольный теннис» | 38,5 | 10 | 28,5 |
| 3. | «Атлетическая гимнастика» | 38,5 | 10 | 28,5 |
| | ИТОГО | 140 | 40 | 100 |

Критерии и способы определения результативности

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.).

Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания);
Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Формы подведения итогов

Подведение итогов проходит в виде проведения спортивной игры-эстафеты с включением изученных упражнений в течение каждого модуля.

1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование привычки вести здоровый образ жизни

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к физической культуре.

Задачи модуля:

- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- формировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1,5 | 1,5 | 0 | Входящая диагностика |
| 2. | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | 1,5 | 1,5 | 0 | наблюдение, анкетирование |
| 3. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 3,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4. | Правила соревнований, | 3,5 | 1,5 | 2 | Наблюдение, |

| | места занятий, оборудование, инвентарь. | | | | беседа |
|----|--|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 5. | Гимнастика. | 14 | 3,5 | 10,5 | Тестирование |
| 6. | Легкая атлетика. | 14 | 3,5 | 10,5 | Тестирование |
| 7. | Подвижные игры. | 16.5 | 3,5 | 13 | Тестирование |
| 8. | Контрольные испытания и соревнования. | 7 | 3,5 | 3,5 | Соревнования |
| 9. | Итоговое занятие | 1,5 | 1,5 | 0 | Соревнование |
| | ИТОГО: | 63 | 20 | 43 | |

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

2. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

5. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

6. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Итоговое занятие

Тестирование физических данных

2 Модуль «Настольный теннис»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование интереса к игре настольный теннис. Осуществление обучения детей по данному модулю даст возможность расширить двигательный опыт, приобщиться к игре в настольный теннис.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к игре настольный теннис.

Задачи модуля:

- овладение детьми навыками игры в настольный теннис.
- укрепление здоровья.
- формировать этические нормы в отношениях между людьми, социализация.

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы первоначальные навыки игры в теннис.

Учебно – тематический план 2 модуля «Настольный теннис»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1,5 | 1,5 | 0 | Входящая диагностика |
| 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 1,5 | 1,5 | 0 | наблюдение, анкетирование |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1,5 | 0 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Гигиенические занятия навыки закаливания питание, режим дня. | 2 | 2 | 0 | Наблюдение, беседа |
| 5 | История развития настольного тенниса в России и за рубежом. | 2 | 2 | 0 | Беседа |
| 6 | Основы техники и тактики игры в настольный теннис | 21 | 0 | 21 | Тестирование |
| 7 | Общая и специальная подготовка. | 7,5 | 0 | 7,5 | Тестирование |
| 8 | Итоговое занятие | 1,5 | 0 | 1,5 | Соревнования |
| | ИТОГО: | 38,5 | 10 | 29,5 | |

Содержание модуля «Настольный теннис»

№ п/п Наименование тем

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

4. Гигиенические занятия, навыки закаливания, питание, режим дня.

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма

5. История развития настольного тенниса в России и за рубежом.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

6. Основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка

в) подставка

Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топс – удар

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

7.Общая и специальная подготовка.

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для всех групп мышц

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития ловкости

Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения для развития общей выносливости

8.Итоговое занятие.

3 Модуль «Атлетическая гимнастика»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование интереса к атлетической гимнастике. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт, приобщиться к занятиям атлетической гимнастикой.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к атлетической гимнастике.

Задачи модуля:

- овладение детьми знаниями об особенностях атлетической гимнастики.
- укрепление здоровья;
- формировать привычку саморазвития.

Предполагаемый результат

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы первоначальные навыки выполнения атлетических упражнений.

Учебно – тематический план 3 модуля «Атлетическая гимнастика»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1,5 | 1,5 | 0 | Входящая диагностика |
| 2 | История атлетической гимнастики. | 1,5 | 1,5 | 0 | наблюдение, анкетирование |

| | | | | | |
|---|--|------|----|------|--------------------|
| | | | | | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Режим питания. | 1,5 | 0 | 1,5 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для прессы. | 21 | 0 | 21 | Тестирование |
| 5 | Выполнение комплекса упражнений с отягощениями на перекладине, брусьях и тренажерах для прессы. | 11,5 | 0 | 11,5 | тестирование |
| 6 | Итоговое занятие | 1,5 | 0 | 1,5 | Зачёт |
| | ИТОГО: | 38,5 | 10 | 29,5 | |

Содержание модуля «Атлетическая гимнастика»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Требования техники безопасности на занятиях.

2. История атлетической гимнастики.

История атлетической гимнастики;

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим дня. Режим питания.

- влияние физических упражнений на организм человека;
- режим дня;
- режим питания.

5. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для прессы.

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с собственным весом;
- вис на перекладине на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине (используется дополнительно вес).

6. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями на перекладине, брусьях и тренажерах для прессы.

- требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений с отягощением;
- расчет нагрузки недельного тренировочного цикла.
- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье.

7.Итоговое занятие

Проведение контрольных испытаний

Методическое обеспечение программы.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Структура типового занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заклучительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера
5. Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале (ул. Кооперативная 5). В наличии имеются:

1. Комната для занятий на тренажерах.
2. Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг.
3. Стойки под штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов. Разобранные гантели.
4. Гантельный ряд от 2 до 25 кг. Гири: 16, 24, 32 кг.
5. Перекладина, брусья.
6. Гимнастические снаряды: «шведская стенка», гимнастический мат, эспандеры, скакалки.
7. Тренажёрные пояса и ремни.
8. Секундомер.
9. Свисток.
10. Мячи: набивной, баскетбольный, футбольный, волейбольный.
11. Зеркала.
12. 2 теннисных стола
13. теннисные ракетки

Список использованной литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2020
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2021
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2019
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2019
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2017
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2020
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,2022.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2019.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2018.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М. 2020.
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2019

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2020
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2018
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,2019
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2017
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2019

Приложение 1

Календарный учебный график программы «Атлант» Модуль «Общая физическая подготовка»

| № п / п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------|-------------------------|--------------------------|--------------|--|-----------------|------------------|------------------|
| 1 | | 16.40- | 2 | «Первая медицинская помощь». ОФП. Гигиена, | Лекция. Практи- | спорт. | Текущий контроль |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|-----|---|-----------------------------|-----------------------|---|
| | | 17.50 | | предупреждение травм, врачебный контроль. | ческая работа | зал | умений и навыков, наблюдение |
| 2 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом. | Лекция. Практическая работа | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 3 | | 16.40-17.50 | 2 | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | Практика | лыжня школьного парка | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 4 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | Практическая работа | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 5 | | 16.40-17.50 | 2 | «Топографические знаки». ОФП. | Практическая работа | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 6 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые упражнения. Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. ОФП | Практическая работа | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 7 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые упражнения. Параллельные перила. ОФП. Баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 8 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые упражнения. Подъем, траверс, спуск по | Практика | спортивный зал | Текущий контроль |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|--|----------|----------------|---|
| | | | | склону – практика. ОФП. Баскетбол. | | | умений и навыков, наблюдение |
| 9 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые упражнения. Упражнения с отягощениями. ОФП. Гимнастика | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 10 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые упражнения.. Преодоление реки способом стенка (шеренга). ОФП. Баскетбол | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 11 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые упражнения. Топографический диктант. ОФП. Подвижные игры. Легкая атлетика. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 12 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые упражнения. Легкая атлетика. Спортивные игры. ОФП. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 13 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые упражнения. ОФП. Баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 14 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые упражнения. ОФП. Баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|---|----------|----------------|---|
| 15 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. Первая доврачебная помощь при ожогах, вывихах, растяжениях. ОФП. Баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Очистка воды в походных условиях. ОФП. Легкая атлетика. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Баскетбол | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 18 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Игра в волейбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Подвижные игры. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 20 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями. Игра футбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение заданий по интересам. Игра баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|--|------------------|----------------|---|
| 22 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Контроль расхода продуктов в походе. ОФП. Игра футбол. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 23 | | 17.40-18.50 | 1.5 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП.. Настольный теннис. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 24 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Легкая атлетика. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 25 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Легкая атлетика. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 26 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Настольный теннис. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 27 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. Игра баскетбол. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 28 | | 17.40-18.50 | 1,5 | ОФП. Легкая атлетика. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|--|------------------|----------------|---|
| 29 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с отягощениями. Игра футбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 30 | | 17.40-18.50 | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение заданий по интересам. Игра баскетбол. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 31 | | 16.40-17.50 | 2 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Игра футбол. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 32 | | 17.40-18.50 | 1.5 | Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Настольный теннис. | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 33 | | 16.40-17.50 | 2 | Подвижные игры. | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 34 | | 17.40-18.50 | 1.5 | Легкая атлетика | Практика | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 35 | | 16.40-17.50 | 2 | Итоговое занятие | Тренировка, игра | спортивный зал | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|--|-------|----------------|---------------|
| 36 | | 17.40-18.50 | 0,5 | | Зачет | спортивный зал | Тестирование. |
|----|--|-------------|-----|--|-------|----------------|---------------|

Модуль «Настольный теннис»

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------------------------|--------------------------|--------------|---|---------------|------------------|---|
| 1 | | 16.10-17.20 | 2 | Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 2 | | 16.30-18.00 | 1,5 | История развития настольного тенниса в России и за рубежом. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 3 | | 16.10-17.20 | 2 | Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 4 | | 16.30-18.00 | 1,5 | Разминка. Тактико-технические занятия. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 5 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Техника игры в настольный теннис. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 6 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Тактика игры. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 7 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Тактика действия игроков во время игры. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 8 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Техника. Подача. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 9 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Техника, прием подачи. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 10 | | 16.30-18.00 | 1,5 | Правила игры, соревнования и их организация. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 11 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Техника, игра в теннис. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|---|------------------------|---------|---|
| 12 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Тактика, выход к сетке. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 13 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Тактика, игра у сетки. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 14 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Тактика, удар слета. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 15 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Техника, прием подачи. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | | 16.30-18.00 | 1,5 | Как научиться планировать тренировочный процесс и контролировать свою спортивную форму. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Тактика парной игры. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 18 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Тактика, удар слета. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | | 16.10-17.20 | 2 | Разминка. Тактико-технические занятия. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 20 | | 16.30-18.00 | 1,5 | Правила игры, соревнования и их организация. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | | 16.10-17.20 | 2 | ОФП. Тактика, середина игры. | Лекция | 10 каб. | Беседа/опрос |
| 22 | | 16.30-18.00 | 1,5 | ОФП. Тактика, действия игроков во время матча. | Тренировка | 10 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 32 | | 16.30-18.00 | 1,5 | Повторение материала. Подведение итогов. | Контрольные испытания. | 10 каб. | Сдача контрольных нормативов |

Модуль «Атлетическая гимнастика»

| № п/п | Дата проведения занятия | Время проведения занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------------------------|--------------------------|--------------|--|---------------|------------------|---|
| 1 | | 18.10-19.40 | 2 | Вводное занятие. - требования техники безопасности на занятиях; - история атлетической гимнастики. | Лекция | 26 каб. | Беседа/ опрос |
| 2 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъём туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 3 | | 18.10-19.40 | 2 | Теоретическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Причины и способы профилактики травм при выполнении упражнений. | Лекция | 26 каб. | Беседа/ опрос |
| 4 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х10, подъём туловища на наклонной скамье - 5х20 , комплекс упражнений со скакалкой - 5х3. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 5 | | 18.10-19.40 | 2 | Теоретическая подготовка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений с собственным весом на перекладине и брусьях. | Лекция | 26 каб. | Беседа/ опрос |
| 6 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами - 5х10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд - 5х15. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 7 | | 18.10-19.40 | 2 | Теоретическая подготовка. Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы. | Лекция | 26 каб. | Беседа/ опрос |
| 8 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине средним хватом - 5х8, подъём туловища на римском стуле | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|---|------------|---------|---|
| | | | | с поворотами - 5x10, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперед - 5x15. | | | наблюдение |
| 9 | | 18.10-19.40 | 2 | Подтягивание на перекладине широким хватом 5x8, подъем туловища на наклонной скамье – 5x20 , подъем на носки, ходьба на носках – 5x15. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 10 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине широким хватом 5x8, подъем туловища на наклонной скамье – 5x20 , подъем на носки, ходьба на носках – 5x15. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 11 | | 18.10-19.40 | 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5x10, подъем ног в висе на перекладине – 5x10, глубокие выпады в движении – 3x10. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 12 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях – 5x10, подъем ног в висе на перекладине – 5x10, глубокие выпады в движении – 3x10. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 13 | | 18.10-19.40 | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x10, комплекс упражнений со скакалкой – 5x3. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 14 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5x20, гиперэкстензия – 5x10, комплекс упражнений со скакалкой – 5x3. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 15 | | 18.10-19.40 | 2 | Подтягивание на перекладине средним хватом – 5x8, подъем туловища на наклонной скамье – 5x20, подъем на носки – 5x20. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 16 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине средним хватом – 5x8, подъем туловища на наклонной скамье – 5x20, подъем на носки – 5x20. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 17 | | 18.10-19.40 | 2 | Подтягивание на перекладине широким | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------|-----|--|-----------------------|---------|---|
| | | | | хватом – 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5х15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5х15. | | | умений и навыков, наблюдение |
| 18 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине широким хватом – 5х8, подъём туловища на римском стуле с поворотами – 5х15, комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд – 5х15. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 19 | | 18.10-19.40 | 2 | Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки -5х20. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 20 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Подтягивание на перекладине узким хватом – 5х8, подъём туловища на наклонной скамье – 5х20, подъём на носки -5х20. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 21 | | 18.10-19.40 | 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5х20, гиперэкстензия – 5х15, глубокие выпады в движении – 3х10. | Тренировка | 26 каб. | Текущий контроль умений и навыков, наблюдение |
| 22 | | 15.15-16.25 | 1,5 | Контрольные испытания. Промежуточная сдача нормативов ОФП. | Контрольные испытания | 26 каб. | Сдача контрольных нормативов |