

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «07» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 459-480 от «07» 08 2023 г.
Заведующий ЦДО «ЦДО «ОЦ «Южный город»
Д. А. Петрунин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«Функциональное многоборье»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Зотова Инесса Вячеславовна,
тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2023

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Функциональное многоборье» включает в себя 5 разделов.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

Данная программа направлена на приобщении школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Функциональное многоборье» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Занятия функциональным многоборьем пока ещё не получили широкого распространения среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Занятие функциональным многоборьем является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Система тренировок, заложенная в программу функционального многоборья, позволяет привести организм подростка в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- 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».

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной

траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Функциональное многоборье», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

Занятия по программе «Функциональное многоборье» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

В процессе обучения, у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств.

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 7 до 10 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;

- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 эталонными образцами;
- 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.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

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

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Функциональное многоборье», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия функциональным многоборьем.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся технике выполнения упражнений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам функционального многоборья;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольных нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники выполнения упражнений

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техник выполнения упражнений.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в предмет. Общие понятия.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение
4.	Сведения о строении и функциях организмаОФП Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Самостоятельная организация тренировок		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Упражнения с весом собственного тела Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Кувырки вперед Подвижные игры.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования

	Эстафеты				
8.	Кувьрки назад Бёрпи Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Отжимания в упоре лежа на полу Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Подъемы корпуса из положения лежа на полу. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Подъем ног к турнику. Приседания Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	ОФП Приседания на одной ноге. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Прыжок в длину с разбега. ОФП Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Прыжок на тумбу. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры				
17.	Стойка на руках. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Удержание уголка в висе на перекладине ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Выход силой на перекладине ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Удержание уголка в упоре на полу, брусьях. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Техника приседания с отягощением у груди. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Техника махов гирей Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Техника прицельных бросков отягощений Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Техника приседания с отягощением над головой Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

27	Техника подъема отягощений с пола до уровня груди	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
28	Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Циклические упражнения	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Техника бега ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Техника двойных прыжков через скакалку ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Киппинг подтягивания на перекладине	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	Подъем переворот на перекладине		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	35	40	

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техники выполнения упражнений, применение на практике

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам функционального многоборья;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техник выполнения упражнений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетической соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в предмет. Общие понятия.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
4.	Сведения о строении и функциях организмаОФП Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры Самостоятельная организация тренировок		1	1	Беседа, наблюдение
6.	ОФП Упражнения с весом собственного тела Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Кувырки вперед Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Кувырки назад Бёрпи		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры. Эстафеты				
9.	Отжимания в упоре лежа на полу Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Подъемы корпуса из положения лежа на полу. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
12.	Подъем ног к турнику. Приседания Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	ОФП Приседания на одной ноге. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	Прыжок в длину с разбега. ОФП Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
16.	Прыжок на тумбу. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Стойка на руках. ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры				
18.	Удержание уголка в вися на перекладине ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Выход силой на перекладине ОФП Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Удержание уголка в упоре на полу, брусьях. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Техника приседания с отягощением у груди. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
24	Техника махов гирей Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Техника прицельных бросков отягощений Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
26	Техника приседания с отягощением над головой Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
27	Техника подъема отягощений с пола до уровня груди	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение

28	Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
29	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
30	Циклические упражнения	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
31	Техника бега ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
32	Техника двойных прыжков через скакалку ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
33	Киппинг подтягивания на перекладине	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
34	ОФП Упражнения с весом собственного тела Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Наблюдение, соревнования
35	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Кувырки вперед Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
36	Кувырки назад Бёрпи Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
37	Отжимания в упоре лежа на полу Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

38	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Эстафеты.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
39	Подъемы корпуса из положения лежа на полу. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
40	Подъем ног к турнику. Приседания Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
41	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прыжок в длину с места. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
42	ОФП Приседания на одной ноге. Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
43	Прыжок в длину с разбега. ОФП Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
44	Прыжок на тумбу. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
45	Стойка на руках. ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
46	Удержание уголка в висе на перекладине ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры				
47	Выход силой на перекладине ОФП Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
48	ОФП Упражнения с весом собственного тела Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
49	Кувырки вперед Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
50	Кувырки назад Бёрпи Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
51	Контрольные нормативы		1	1	Соревнования
Итого:		5	51	56	

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники выполнения упражнений, применение на практике.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки ежедневно заботиться о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам функционального многоборья;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;

- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.

40 секундный челночный бег.

Техническая подготовка.

Комбинированное упражнение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Удержание уголка в упоре на полу, брусьях. Эстафеты ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
2.	Техника приседания с отягощением у груди. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
3.	Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса. Эстафеты ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

4.	Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Техника махов гирей Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
6.	Техника прицельных бросков отягощений Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Техника приседания с отягощением над головой Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
8.	Техника подъема отягощений с пола до уровня груди		1	1	Беседа, наблюдение
9.	Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение
10.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Циклические упражнения		1	1	Беседа, наблюдение
12.	Техника бега ОФП		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
13.	Техника двойных прыжков через скакалку ОФП	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
14.	Киппинг подтягивания на перекладине		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
15.	ОФП Упражнения с весом собственного тела	0,5	1	1,	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры. Эстафеты				
16.	Сведения о строении и функциях организма. ОФП Кувырки вперед Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
17.	Кувырки назад Бёрпи Подвижные игры. Эстафеты		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
18.	Отжимания в упоре лежа на полу Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подтягивания на перекладине в строгом стиле. Эстафеты.	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
20	Подъемы корпуса из положения лежа на полу. Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
21	Подъем ног к турнику. Приседания Подвижные игры		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования
22	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
23	ОФП Приседания на одной ноге.		1	1	Беседа, наблюдение, соревнования

	Подвижные игры. Эстафеты				
24	Прыжок в длину с разбега. ОФП Подвижные игры. Эстафеты	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
25	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Итого:		5	25	30	

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с тренажерами

Спортивный инвентарь:

1. Силовые комплексы (для различных групп мышц): велотренажер
2. Скакалки
3. Коврики
4. Гимнастическая стенка
5. Скамья гимнастическая
6. Мат гимнастический
7. Эспандер резиновый
8. Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)

Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания).
 - Наглядные - показ.
 - Практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).
- Структура занятия по программе
Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
 - Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
 - Повышение температуры тела
 - Обновление динамических стереотипов
- Далее следует этап практики, во время которого решаются задачи:
- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
 - Регуляция дыхания во время выполнения упражнений
 - Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение

различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия – комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

Длительность – от 3 до 20 минут (в среднем)

Количество упражнений – от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше)Схема повторений упражнений

Комплексы с фиксированным временем или объемом работы

Каждый комплекс выполняется группой учащихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой мини-соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап Заминки, завершающий занятие. На данном этапе решаются следующие задачи:

- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- Работа над слабыми местами в подготовке.

Литература

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
2. Кожухова,Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребёнка./Н.Н.Кожухова. – М.: Академия, 2008. – 271 с.
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. – М.,1982.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П. Матвеев. – М.:Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону,2002.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.:Астрель, 2002. – 850 с.