

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

Принята на заседании
методического совета
от «_____» _____ 20____ г.
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/ Т.Р. Тихонова/
«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2020 – 2021 уч. год

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности**

«Здоровое поколение»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – первый
Номер группы – 1,2
Возраст обучающихся – 8- 15 лет

Автор – составитель:
Зябликова Е.В, педагог
дополнительного образования

г. Саратов, 2020

1. Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление учащегося укреплять свое здоровье, развивать физические качества: координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость – это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий учащийся познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие, объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

Направленность: Рабочая программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень сложности: Содержание рабочей программы первого года обучения соответствует базовому уровню сложности.

Особенности обучения в текущем учебном году: Предполагается обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровое поколение» в очном режиме.

В связи с риском ухудшения эпидемиологической ситуации в г. Саратове и возможностью перевода обучения в дистанционный формат разработан дистанционный модуль программы «Здоровое поколение».

Особенности организации образовательного процесса по рабочей программе: В связи с проведением части занятий в 2019-2020 году в дистанционном формате возникла необходимость внесения корректив в учебный план первого года обучения: увеличено количество часов практических занятий.

Цель рабочей программы первого года обучения: содействие формированию у учащихся сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, разносторонней физической подготовленности и потребности в систематических занятиях спортом.

Обучающие задачи:

- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- способствовать формированию навыков выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, конькобежная (лыжная) подготовка, настольный теннис, а также в подвижных и спортивных играх;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, влияющих на формирование личности учащегося;
- способствовать формированию способностей к коллективному взаимодействию и сотрудничеству в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

Адресат: Рабочая программа рассчитана на детей 8-15 лет.

Срок реализации: Программа «Здоровое поколение» первого года обучения разработана на 144 часа, из них 35 часов теории и 109 часов практики.

Режим занятий: С учетом рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14 (от 04.07.2014 №41) занятия будут проходить два раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (всего 8 часов в неделю). В объединении 2 группы по 15 человек. Предполагается, что занятия будут проходить в очном режиме. В случае введения карантинных мероприятий они могут проходить в On-line с применением скайпа или телефонии.

Формы занятий: Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта: шашки, шахматы, настольный теннис, товарищеские встречи по пионерболу с другими клубами, спортивные эстафеты, соревнования в группе, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания», спортивные праздники.

Приложение 3

Планируемые результаты в 2020-2021 учебном году.

Предметные результаты.

К концу 1-го года обучения учащиеся должны иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, конькобежной (лыжной) подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметные результаты первого года обучения:

Учащийся

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;

Личностные результаты первого года обучения:

Учащийся

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями и готов к самостоятельным занятиям;
- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи;

Формы контроля при реализации программы: В рабочей программе первого года обучения предусмотрены различные виды контроля:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий** (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
(по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по конькобежной и лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, шашкам и шахматам, контрольное тестирование по нормативам «Президентские состязания» (осень, весна), соревнований «Веселые старты» по плану объединения «Общая физическая подготовка»;
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Общей физической подготовке» на последнем занятии.

Формы отслеживания и фиксации результатов представлены в виде: контрольных нормативов, протоколов соревнований, тестирования, психолого-педагогической диагностики и т.п.

Приложение 4

2. Календарно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Теоретическая часть содержания занятий	Практическая часть содержания занятий	Дата проведения занятия	
			по плану Off-line/ On-line	по факту Off-line/ On-line
1	Диагностика. ИТБ.	Вводное занятие Практическая работа по выявлению уровня начальной подготовки учащихся.	5.09 Off-line	
2	Значение физических упражнений для организма.	Здоровье и развитие человека. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	9.09 Off-line	
3	Режим дня и питание, закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием.	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	12.09 Off-line	
4	Эмоции , оказание первой медицинской помощи.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.	16.09 Off-line	
5		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами	19.09 Off-line	
6	Скоростно-силовые, морально-волевые качества.	Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц.	22.09 Off-line	
7		Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.	26.09 Off-line	
8		Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой на месте и в движении. Метание малого мяча в цель на точность.	30.09 Off-line	
9		Спортивные игры. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча.	3.10 Off-line	

10	Понятие о тактике и тактических комбинациях.	Ведение мяча правой и левой рукой в баскетболе	7.10 Off-line	
11		Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра в пионербол.	10.10 Off-line	
12		Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в футболе	14.10 Off-line	
13		Ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	17.10 Off-line	
14	. Названия и правила подвижных игр, инвентарь.	Подвижные игры Развитие координации движений, быстроты, выносливости в подвижных играх	21.10 Off-line	
15	Организация, правила проведения безопасность. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях.		24.10 Off-line	
16		БПП. «Веселые старты»	28.10 Off-line	
17		Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	31.10 Off-line	
18		Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	4.11 Off-line	
19	Правила безопасности во время занятий гимнастикой.	Гимнастика с элементами акробатики. Висы на брусьях	7.11 Off-line	
20	Названия снарядов и гимнастических элементов.	Равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев;	11.11 Off-line	
21	Правильная осанка.	Акробатика – кувырки вперед и назад	14.11 Off-line	
22		Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на одной ноге, прыжок вверх прогнувшись.	18.11 Off-line	
23	Значение напряжения и расслабления мышц.	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках,	21.11 Off-line	

24		Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	25.11 Off-line	
25		Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	28.11 Off-line	
26		Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	2.112 Off-line	
27	Беседа по ППБ.	Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	5.12 Off-line	
28		Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку.	9.12 Off-line	
29		Контрольное тестирование по нормативам тестовых испытаний «Президентские состязания». Наклон вперед из положения сидя .	12.12. Off-line	
30		Наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.	16.12 Off-line	
31	Требования к эксплуатации и уход за спортивным инвентарем: коньки, лыжи.	Спортивный инвентарь и оборудование. Подбор коньков/ подбор лыжного инвентаря.	19.12 Off-line	
32	Нестандартное оборудование на спортплощадках: гимнастические стенки, перекладина, гимнастические скамейки и маты.		23.12 Off-line	
33	Оборудование для проведения спортивных занятий: мячи, скакалки, теннисный стол, ракетки.	Правильная шнуровка ботинок / нанесение лыжной мази.	26.12 Off-line	
34	ТБ и правила поведения на занятиях по конькобежной и лыжной подготовке.	Начальная конькобежная (начальная лыжная) подготовка. Скольжение на двух коньках /повороты на месте на лыжах.	13.01 Off-line	
35	Причины переохлаждения и перегревания организма человека	.Самостоятельное движение по прямой на коньках /имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	16.01 Off-line	
36	Первая помощь при обморожении.	Прохождение поворота «дугой» по льду на коньках / способы лыжных ходов.	20.01 Off-line	

37	Одежда для занятий спортом зимой.	Торможение переступанием на льду / спуски в высокой, низкой стойке на лыжах.	23.01 Off-line	
38		Обучение основным элементам техники катания на коньках / подъемы «елочкой», «лесенкой». «переступанием» на лыжах.	27.01 Off-line	
39	ППБ	. Обучение технике торможения на коньках/ способы поворотов в движении на лыжах.	30.01 Off-line	
40		Эстафеты на коньках / лыжные эстафеты.	3.02 Off-line	
41		Самостоятельное катание на коньках, пробега 30 – 60 метров /. прохождение 1000 метров на время на лыжах.	6.02 Off-line	
42		«Веселые старты» на коньках /«Веселые старты» на лыжах	10.02 Off-line	
43		Бег 30 метров на скорость на коньках \ прохождение лыжной дистанции 1000 метров на время.	13.02 Off-line	
44	Правила игры в настольный теннис.	Начальная подготовка теннисиста. Передвижения и основная стойка игрока.	17.02 Off-line	
45	Беседа по ПДД.	Основные технические приемы игры Удары слева и справа.	20.02 Off-line	
46		Способы хвата ракетки. Удары прямые	24.02 Off-line	
47		Основная стойка и позиция. Подачи	27.02 Off-line	
48		Игры на счет в настольный теннис.	3.03 Off-line	
49		Игры на счет в настольный теннис.	6.03 Off-line	
50		Игры на счет в настольный теннис.	10.03 Off-line	
51		Игры на счет в настольный теннис.	13.03 Off-line	
52	История развития шашек и шахмат в России.	Игры в шашки и шахматы. Упражнения на усвоение правил игры.	17.03 Off-line	
53	Правила игры по шашкам и по шахматам.	Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	20.03 Off-line	
54	Шашечный кодекс.	Игры с записью партий в шашки.	24.03 Off-line	
55	ППБ.	Игры с записью партий в шашки.	27.03 Off-line	

56	Судейство соревнований.	Игры с записью партий в шашки.	31.03 Off-line	
57		Шахматный кодекс. Игры с записью партий в шашки.	3.04 Off-line	
58		Игры с записью партий в шахматы.	7.04 Off-line	
59		Игры с записью партий в шахматы.	10.04 Off-line	
60	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Легкоатлетическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных.	14.04 Off-line	
61		Контрольное тестирование по программе «Президентские состязания».	17.04 Off-line	
62		Эстафета, бег на скорость. Бег на короткие дистанции	21.04 Off-line	
63	Команды «старт», «финиш».	Челночный бег.	24.04 Off-line	
64	Правильное дыхание при выполнении упражнений.	Упражнения для развития физических способностей: координационных.	28.04 Off-line	
65	Влияние бега на здоровье человека.	Прыжки в длину.	5.05 Off-line	
66	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.	Прыжки в длину с разбега.	8.05 Off-line	
67		Метание малого мяча на дальность.	12.05 Off-line	
68	Элементарные сведения о судействе.	Упражнения для развития физических способностей: скоростно-силовых.	15.05 Off-line	
69		Упражнения для развития физических способностей: силовых.	19.05 Off-line	
70		Упражнения для развития физических способностей: выносливости.	22.05 Off-line	
71		Бег 1000 метров без учета времени.	26.05 Off-line	
72	Подведение итогов.	Итоговое занятие. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.	29.05 Off-line	

Приложение 5

4.Календарный учебный график на 2020-2021 уч. год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5.09.	14.00-15.40.	Занятие-знакомство.	2	Вводное занятие. Диагностика. ИТБ. Практическая работа по выявлению уровня начальной подготовки учащихся.	Спортзал.	Выполнение нормативов ОФП.
2		9.09.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Здоровье и развитие человека. Значение физических упражнений для организма. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	Спортплощадка	Зачет.
3		12.09.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Режим дня и питание, закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	Спортплощадка	Доклад, зачет.
4		16.09.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Эмоции и их регулирование, оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.	Спортплощадка	Зачет.
5		19.09.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Общая физическая подготовка. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами	Спортплощадка	Зачет.
6		23.09.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц.	Спортплощадка	Зачет.
7		26.09.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.	Спортплощадка	Зачет.

8		30.09.	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой. Метание малого мяча в цель на точность.	Спортплощадка	Контрольное занятие.
9	Октябрь	3.10.	14.00-15.40.	Объяснение, показ.	2	Спортивные игры. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча.	Спортзал	Зачет.
10		7.10.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Понятие о тактике и тактических комбинациях. Ведение мяча правой и левой рукой в баскетболе	Спортзал	Зачет.
11		10.10	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра в пионербол.	Спортзал	Товарищеская игра
12		14.10.	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в футболе	Спортзал	Зачет.
13		17.10.	14.00-15.40.	Игровое занятие.	2	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	Спортзал	Товарищеская игра
14		21.10.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Подвижные игры. Названия и правила подвижных игр, инвентарь. Развитие координации движений, быстроты, выносливости в подвижных играх	Спортзал	Зачет.
15		24.10.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Организация, правила проведения. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях,	Спортзал	Зачет.
16		28.10.	14.00-15.40.	Игровое занятие	2	БПП. «Веселые старты»	Спортзал	Соревнования
17		31.10.	14.00-15.40.	Игровое занятие	2	Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	Спортзал	Товарищеская игра
18	Ноябрь	4.11.	14.00-15.40.	Игровое занятие	2	Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	Спортзал	Товарищеская игра
19		7.11.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Гимнастика с элементами акробатики. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Висы на брусьях	Спортзал	Зачет.

20		11.11	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Названия снарядов и гимнастических элементов. Равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев;	Спортзал	Зачет.
21		14.11.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Правильная осанка. Акробатика – кувырки вперед и назад	Спортзал	Контрольное занятие
22		18.11	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Зачет.
23		21.11	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Значение напряжения и расслабления мышц. Акробатика – кувырки, стойка на лопатках,	Спортзал	Зачет.
24		25.11	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Зачет.
25		28.11	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Контрольное занятие
26	Декабрь	2.12.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Зачет.
27		5.12.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Беседа по ППБ. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Контрольное занятие
28		9.12	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Контрольное занятие
29		12.12	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Контрольное тестирование по нормативам тестовых испытаний «Президентские состязания». Наклон вперед из положения сидя.	Спортзал	Тестирование.
30		16.12	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.	Спортзал	Контрольное занятие
31		19.12	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Спортивный инвентарь и оборудование. Требования к эксплуатации и уход за спортивным инвентарем: коньки, лыжи. Подбор коньков/подбор лыжного инвентаря.	Спортзал	Зачет.
32		23.12	14.00-15.40.	Объяснение, показ.	2	Нестандартное оборудование на спортплощадках: гимнастические стенки, перекладина, гимнастические скамейки и маты.	Спортзал	Контрольное занятие

33		26.12	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Оборудование для проведения спортивных занятий: мячи, скакалки, теннисный стол, ракетки. Правильная шнуровка ботинок / нанесение лыжной мази.	Спортзал	Контрольное занятие
34	Январь	13.01	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Начальная конькобежная (начальная лыжная) подготовка. ТБ и правила поведения на занятиях по конькобежной и лыжной подготовке. Скольжение на двух коньках /повороты на месте на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
35		16.01	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Движение по прямой на коньках /имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
36		20.01	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Первая помощь при обморожении. Прохождение поворота «дугой» по льду на коньках / способы лыжных ходов.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
37		23.01	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Одежда для занятий спортом зимой. Торможение переступанием на льду / спуски в высокой, низкой стойке на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
38		27.01	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Обучение основным элементам техники катания на коньках / подъемы «елочкой», «лесенкой». «переступанием» на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
39		30.02	14.00-15.40.	Объяснение, показ.	2	ППБ. Обучение технике торможения на коньках/ способы поворотов в движении на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
40	Февраль	3.02.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Эстафеты на коньках / лыжные эстафеты.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
41		6.02.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Самостоятельное катание на коньках, пробегаая 30 – 60 метров /. прохождение 1000 метров на время на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
42		10.02	14.00-15.40.	Игровое занятие.	2	«Веселые старты» на коньках /«Веселые старты» на лыжах	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
43		13.02	14.00-15.40.	Учебно-тренировочное занятие	2	Бег 30 метров на скорость на коньках \ прохождение лыжной дистанции 1000 метров на время.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования

44		17.02	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Начальная подготовка теннисиста. Правила игры в настольный теннис. Передвижения и основная стойка игрока.	Спортзал	Зачет.
45		20.02	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Беседа по ПДД. Основные технические приемы игры Удары слева и справа.	Спортзал	Зачет.
46		24.02	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Способы хвата ракетки. Удары прямые	Спортзал	Зачет.
47		27.02		Учебно-тренировочное занятие	2	Основная стойка и позиция. Поддачи	Спортзал	Зачет.
48	Март	3.03.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
49		6.03.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
50		10.03	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
51		13.03	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
52		17.03	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Игры в шашки и шахматы. История развития шашек и шахмат в России. Упражнения на усвоение правил игры.	Спортзал	Зачет.
53		20.03	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Правила игры по шашкам и по шахматам. Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Спортзал	Зачет.
54		24.03	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Шашечный кодекс. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
55		27.03	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	ППБ. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
56		31.03	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Судейство соревнований. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
57	Апрель	3.04.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Шахматный кодекс. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
58		7.04.	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры с записью партий в шахматы.	Спортзал	Турнир

59		10.04	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Игры с записью партий в шахматы.	Спортзал	Турнир
60		14.04	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Легкоатлетическая подготовка. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Упражнения для развития скорости.	Спортзал	Зачет.
61		17.04	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Контрольное тестирование по программе «Президентские состязания».	Спортплощадка	Тестирование.
62		21.04	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Эстафета, бег на скорость. Бег на короткие дистанции	Спортплощадка	Соревнования.
63		24.04	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Команды «старт», «финиш». Челночный бег.	Спортплощадка	Зачет.
64		28.04	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Правильное дыхание при выполнении упражнений. Упражнения для развития :координационных способностей	Спортплощадка	Зачет.
65	Май	5.05	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Влияние бега на здоровье человека. Прыжки в длину.	Спортплощадка	Соревнования.
66		8.05.	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Прыжки в длину с разбега.	Спортплощадка	Соревнования.
67		12.05	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Метание малого мяча на дальность.	Спортплощадка	Соревнования.
68		15.05	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Элементарные сведения о судействе. Упражнения для развития физических способностей: скоростно-силовых.	Спортплощадка	Зачет.
69		19.05	14.00-15.40.	Объяснение, показ	2	Упражнения для развития физических способностей: силовых.	Спортплощадка	Зачет.
70		22.05	14.00-15.40.	Объяснение, показ	2	Упражнения для развития физических способностей: выносливости.	Спортплощадка	Зачет.
71		26.05	14.00-15.40.	Занятие-практикум	2	Бег 1000 метров без учета времени.	Спортплощадка	Соревнования.
72		29.05	14.00-15.40.	Комбинированное.	2	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года, Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.	Спортплощадка	Выполнение нормативов ОФП

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы
Перечень творческих заданий, игр, тем проектов, исследований, сочинений наблюдений

№ п/п	Наименование элементов перечня
1.	Подвижные игры: «Эстафеты», «Перестрелка», «Веселые старты».
2.	Спортивные игры: « Футбол», «Баскетбол», «Пионербол», «Настольный теннис»
3.	Логическая настольная игра: «Шашки», «Шахматы».

Учебно-методическое обеспечение: Образовательная деятельность в объединениях «Общая физическая подготовка» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм, конькобежной или лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шашкам и шахматам.

Дидактические материалы:

- Школьные учебники «Физическая культура» 1-4, 5-9 классов;
- Интернет ресурсы к олимпиадам по физической культуре;
- Инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- Индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки.

Наглядные материалы:

- Учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- Электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», «Ритмическая гимнастика». Проекты, выполненные детьми, занимающимися в объединении.

Материально-техническое обеспечение программы: для проведения занятий имеется следующий инвентарь: нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, теннисный стол, ракетки, теннисные шарики, лыжные комплекты, шахматы, шашки.

**Лист коррекции
рабочей программы «Здоровое поколение»
педагога дополнительного образования Зябликовой Е. В.**

Согласовано

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МУДО

«Центр детского творчества»

Ленинского района г. Саратова

_____ / И.В. Евина/

«__» _____ 2020__

Номер занятия	Дата занятия по календарному учебному графику	Дата проведения по факту	Тема занятия	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	по факту		