

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Черкутинская основная общеобразовательная школа имени В.А. Солоухина

Рекомендована
педагогическим
советом
от «26» мая 2022г.
Протокол №11

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ Черкутинская ООШ
им. В.А. Солоухина
Бусурина В.С.
Приказ № 82-д «26» мая 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Возрождение».

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 13-15 лет.
Срок реализации: 1 год.
Уровень программы: ознакомительный.

Составитель:
Козлова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

с. Черкутино 2022

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цели и задачи программы.....3
- 1.3. Содержание программы.....4
- 1.4. Планируемые результаты.....12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 1.5. Формы аттестации и оценочные материалы.....12
- 1.6. Условия реализации программы.....14
- 1.7. Календарно-учебный график.....15
- 1.8. Список литературы.....15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Программа разработана с опорой на методическое пособие Свечкаревой Н.Ю., педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории, город Зверево, 2018 г.

Актуальность и педагогическая целесообразность объединения заключается в следующем:

1. формирование мотивационно - ценностного отношения личности к физической культуре и спорту средствами фитнеса;
2. установка на самовоспитание, на стремление к самовыражению и самореализации своего "Я";
3. средство активного отдыха;
4. укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы;
5. пропаганда здорового образа жизни;
6. профилактика негативных явлений в образовательной среде;
7. воспитание морально-волевых качеств: взаимодействие, коммуникации, разнообразие, коллективизм, внимание, соперничество, оценивание, ответственность, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат: учащиеся 7-8 класса, 13-15 лет (численность детей 10 человек). Работа по данной программе позволит выделить из массы учащихся лидеров, которые потом становятся активной группой, на неё в процессе работы может опираться педагог.

Формы и методы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Методы: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой; методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Объем и срок освоения программы: 36 часов в год, 1 час в неделю.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (суббота, 10.00-10.45).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – создание условий по укреплению здоровья в активной досуговой деятельности.

Будут решаться следующие задачи:

обучающие: приобретение физических и двигательных способностей,

совершенствование самоутверждения собственного "Я"; формирование и становление физического потенциала, выработка навыков здорового, безопасного образа жизни,

воспитательные: воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье, создание гармоничного единства внешних достоинств и внутренних морально-нравственных качеств; совершенствование физической красоты - красивой фигуры, осанки.

развивающие: развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости; формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Введение. 1.1. Теоретическая деятельность.	2 -	2 2	- -	<i>Опрос.</i>
2.	Практическая деятельность. 2.1. Single rope – сольный прыжок. 2.2. Пробегание под вращающейся скакалкой. 2.3. Пробегание поточно на каждый оборот скакалки. 2.4. Вход Long rope для исполнения прыжка. 2.5. Прыжок через скакалку с промежуточным подскоком. 2.6. Прыжок через скакалку на левой ноге, на правой ноге. 2.7. Прыжок через скакалку с ноги на ногу с поворотами на 180° или 360°. 2.8. Single rope прыжок с вращением назад. 2.9. Single rope руками скрестно. 2.10. Комбинированные	20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	- - - - - - - - - - -	20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Опрос, тестирование.

	прыжки через скакалку. 2.11. Double- Dutch – пробегания. 2.12. Прыжок через Single rope и через long rope. 2.13. Chinese wheel через long rope. 2.14. Long rope всей группой. 2.15. Double Dutch с прыжком. 2.16. Single rope через Nula –hoop. 2.17. Long rope с вращениями и прыжками через Nula - hoop 2.18. Long rope всей группой. 2.19. Double - Dutch всей группой. 2.20. Double - Dutch с прыжком и вращением хула-хупа на теле, руках.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	- - - - - - - - - - - - - - -	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
3.	Здоровьесберегающая деятельность. 3.1. Беседа "Травмы в результате упражнений".	2 2	2 2	- -	Беседа, опрос.
4.	Техническая подготовка. 4.1. Овладение двигательными навыками рационального исполнения движения. 4.2. Освоение техники.	4 2 2	4 2 2	- - -	Опрос, тестирование.
5.	Композиционно-постановочная деятельность. 5.1. Постановка шоу.	1 1	- -	1 1	Выполнение спортивного номера
6.	Игровая деятельность. 6.1. Игры на внимание.	1 1	- -	1 1	Игровые приемы, организация игры.
7.	Психологическая подготовка. 7.1. Регуляция психологического и	2 2	- -	2 2	Опрос, тестирование.

	физического состояния.				
8.	Физическая подготовка.	3	-	3	Опрос, тестирование.
	8.1. Комплекс специальных упражнений.	1	-	1	
	8.2. Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести.	1	-	1	
	8.3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно.	1	-	1	
9.	Подведение итогов.	1	1	-	Собеседование
	9.1. Собеседование по достигнутым результатам.	1	1	-	
	Всего	36	9	27	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ. 2 часа.

Тема 1.1. Теоретическая деятельность. 2 часа.

- Подгон скакалки под себя: встать на середину скакалки и натянуть скакалку к плечам, сделать узлы в области подмышек плеч, кому как будет удобно,
- техника безопасности (уметь ослабить натяжение скакалки, то есть предупредить возможное падение),
- физические качества (сила, быстрота, выносливость) и их связь с физическим развитием;
- комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести; работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. 20 часов.

Тема 2.1. Single rope – сольный прыжок. 1 час.

- Скакалку завести за спину, отведя кисти рук на 15-20 см от бёдер, и слегка согнуть руки в локтях, начать вращение руками и кистями небольшим кругом. Скакалка при вращении должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Отрыв от поверхности 2-3 см. Приземление должно быть мягким, не касаясь пятками поверхности, с акцентом на

переднюю часть подошвы стопы.

Тема 2.2. Пробегание под вращающейся скакалкой. 1 час.

- Пробегание потоком (один за другим) под скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстроиться в колонну на противоположной стороне площадки.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поочередно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник.

Тема 2.3. Пробегание поточно на каждый оборот скакалки. 1 час.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник.

-Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Тема 2.4. Вход Long rope для исполнения прыжка. 1 час.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник.

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время увеличивается число прыжков.

- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Тема 2.5. Прыжок через скакалку с промежуточным подскоком. 1 час.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку на промежуточном подскоке предыдущего участника.

Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время увеличивается число прыжков.

- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Тема 2.6. Прыжок через скакалку на левой ноге, на правой ноге. 1 час.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник.

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время увеличивается число прыжков.

- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Тема 2.7. Прыжок через скакалку с ноги на ногу с поворотами на 180° или 360°. 1 час.

- Участники команды выстраиваются по диагонали. Выполняют задание поточно, но следующий учащийся обязан вбежать под скакалку до того, как выйдет из скакалки предыдущий участник.

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время увеличивается

число прыжков.

- Формируются в пары, затем и тройки, четвёрки и т. д.

Тема 2.8. Single rope прыжок с вращением назад. 1 час.

- Выполняется задание с одним прыжком, затем всё время увеличивается число прыжков.

- Long rope в паре на одной скакалке, двое одновременно выполняют прыжок через скакалку.

Тема 2.9. Single rope руками скрестно. 1 час.

- Накидывание петли вперёд с последующим вращением скакалки и прыжком толчком обеих ног.

- Накидывание петли назад, вращая скакалку назад петлёй.

Тема 2.10. Комбинированные прыжки через скакалку. 1 час.

- При каждом втором обороте скакалки руки скрещиваются.

- Вращение Double- Dutch: скакалки в обеих руках вращаются навстречу друг другу.

Тема 2.11. Double- Dutch – пробегания. 1 час.

- Пробегание потоком (один за другим) под скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстроиться в колонну на противоположной стороне площадки.

- Пробегание под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки; втроём и т.д.

Тема 2.12. Прыжок через Single rope и через long rope. 1 час.

- Выполняют одновременно прыжок через свою вращаемую скакалку и через вращающую партнёрами;

- Chinese wheel: двое одновременно вращают и выполняют прыжок через скакалку.

Тема 2.13. Chinese wheel через long rope. 1 час.

- Двое, одновременно вращая и выполняя прыжок через скакалку, выполняют прыжок через вращаемую скакалку партнёрами.

Тема 2.14. Long rope всей группой. 1 час.

- Команды комплектуются из числа кратного трём (6-9-12), которые выполняют то же задание поочерёдно, не прекращая вращения скакалки (заменяя по очереди, друг друга).

Тема 2.15. Double Dutch с прыжком. 1 час.

- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает не менее 3 прыжков и выбегает, не задевая скакалки, заменяя одного из своих партнёров (не прекращая вращения скакалки), давая возможность выполнить прыжки и заменить третьего участника, который после прыжков вновь должен взяться за скакалку.

Тема 2.16. Single rope через Nula –hoop. 1 час.

- Обруч в обеих руках вперед наклонно на полу, мах обруча назад, прыжок в обруч и обратно махом обруча вперед.

- Обруч в обеих руках вперед наклонно на полу, мах обруча назад с

переводом рук вперёд, как при вращении скакалки, прыжок через обруч.

- Поточные прыжки через обруч.

Тема 2.17. Long rope с вращениями и прыжками через Nula -hoop. 1 час.

- Обруч в руке, в лицевой плоскости за верхний край, вертикальное вращение на ладони, рука слегка согнута в локтевом суставе, кисть свободна.

- Обруч в руке, в боковой плоскости за верхний край, вертикальное вращение на ладони, рука слегка согнута в локтевом суставе, кисть свободна.

- Горизонтальное вращение на шее, талии.

- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок через Nula -hoop и выбегает.

- Двое вращают, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula - hoop и выбегает.

Тема 2.18. Long rope всей группой. 1 час.

- Забегают одновременно по 5 человек.

Тема 2.19. Double - Dutch всей группой. 1 час.

- Двое вращают, а остальная группа по очереди вбегает под длинную скакалку, делает не менее 3 прыжков и выбегает.

- Двое вращают, а остальная группа по очереди вбегает под длинную скакалку, делает не менее 3 прыжков и выбегает, очередная пара после выполнения прыжков заменяет своих партнёров, вращающих скакалку, не прекращая вращения.

Тема 2.20. Double - Dutch с прыжком и вращением хула-хупа на теле, руках. 1 час.

- Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок через Nula -hoop и выбегает.

- Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula -hoop на талии, и выбегает.

Двое вращают скакалку, а третий вбегает под длинную скакалку, делает прыжок одновременно вращая Nula -hoop на шеи и выбегает.

Раздел 3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. 2 часа.

Тема 3.1. Беседа "Травмы в результате упражнений". 2 часа.

- Разрыв менисков - резкие вращательные (скручивающие). Симптом: стопор колена, опухание вокруг-сустава. Лечение: лёд (холодные примочки), профессиональная медицинская помощь.

- Боковое давление на нерв в области 3-4 пальца ступни из-за узкой обуви.

Симптомы: боль в подъёме стопы, иррадиация боли в концы пальцев.

Лечение: холод, мягкая подкладка.

Воспаление подошвенной фасции (вдоль длины основания стопы) или разрыв, растяжения. Симптом: боль в основании стопы, ближе к пяточной области.

Лечение: стелька - супинатор, лёд, упражнения стретчинга для ахиллова сухожилия и икры.

Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 4 часа.

Тема 4.1. Овладение двигательными навыками рационального исполнения движения. 2 часа.

- прослушивания объяснения упражнения преподавателем,
- восприятия показываемых движений,
- просмотра наглядных пособий,
- анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений,
- наблюдений за действиями других обучающихся.

Тема 4.2. Освоение техники. 2 часа.

- объяснение, описание, разбор, замечания, словесную оценку, команды, распоряжения и др.
- непосредственный показ движений,
- демонстрация наглядных пособий (схем, рисунков, кинограмм)
- звуковые сигналы,
- методы двигательной наглядности (направляющая помощь обучаемому при движениях, фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, например, посадки, которая является рациональной).

Раздел 5. КОМПОЗИЦИОННО – ПОСТАНОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. 1 час.

Тема 5.1. Постановка шоу. 1 час.

- композиция: основой массового выступления является массовый номер;
- структура: выход участников, массовый номер, финал и уход;
- композиция: массовые выступления также могут быть в виде одновременного выполнения массового и спортивного номера (индивидуального или группового);
- структура: выход участников, массовый и спортивный номер, финал и уход.

Раздел 6. ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. 1 час.

Тема 6.1. Игры на внимание:

- "Воробьи - вороны";
- "Внимание";
- "33".

Раздел 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 2 часа.

Тема 7.1. Регуляция психологического и физического состояния. 2 часа.

- умение осознавать своё поведение и регулировать психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др.
- наличие чувства уверенности в своих силах, умения преодолевать трудности для достижения намеченных целей;
- наличие чувства ответственности за свою жизнь;
- наличие чувства ответственности за свои действия и поступки,

- сформированность привычки быть честным и порядочным в различных жизненных ситуациях;
- чувство гражданственности и патриотизма, гордости за Родину;
- понимание черт характера окружающих людей, проявление толерантности в отношениях с ними;
- бережное отношение к природе и общественному достоянию, окружающему нас миру;
- умение правильно оценивать свой физический потенциал, ставить перед собой реальные цели и задачи;
- сформированность позитивной "Я- концепции", уважение к себе и другим;
- сформированность навыков социального взаимодействия;
- стремление к профессионализму в любом виде деятельности.
- сформированность разнообразных коммуникативных умений и навыков.

Раздел 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 3 часа.

Тема 8.1. Комплекс специальных упражнений.

Комплексов упражнений по общей физической подготовке на занятиях:

- Комплекс «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах».
- Комплекс «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Тема 8.2. Комплекс упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести.

- Упражнение «Кошечка», «Колечко». «Ванька-встанька», «Птица», «Змея».

Тема 8.3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно.

- Упражнение «Свеча», «Велосипед», «Стрелка», «Саятник».

Раздел 9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. 1 час.

Тема 9.1. Собеседование. 1 час.

- Обсуждение возможности устранения ошибок и их предупреждения.
- Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года.
- Оперативный контроль готовности к выполнению очередного упражнения.
- осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п.

Данные оперативного контроля позволяют:

- своевременно регулировать динамику нагрузки на занятии.
- Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.
- Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон.

Данные итогового контроля показывают успешность выполнения зачетных требований.

1.4. Планируемые результаты.

В процессе освоения программы обучающиеся научатся:

- * комплексу упражнений на развитие физических качеств и правилам их выполнения самостоятельно;
- * комплексу упражнений на коррекцию осанки и развитие прыгучести;
- * усовершенствует работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы,
- * выполнять разные виды прыжков со скакалкой,
- * определять время восстановления работоспособности,
- * избегать травм при выполнении упражнений,
- * овладеет двигательными навыками рационального исполнения движений,
- * осознавать своё поведение и регулировать психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др.,
- * формировать навыки социального взаимодействия.

При освоении программы обучающиеся приобретут:

личностные результаты: эмоциональная мотивация, развитие памяти, закладывание основ внимания, ориентация на понимание причин успеха, самоанализ и самоконтроль результата, способность к оценке своей деятельности; понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей; развитие и осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентация на спорт и искусство, как значимую сферу человеческой жизни.

метапредметные результаты: взаимодействие в обществе, работа в команде, уважение чужого мнения, развитие индивидуальности, интерес к самовыражению, познавательной, социальной, спортивной и творческой активности, развитие коммуникабельности, смелости публичного самовыражения;

предметные результаты: знание основ техники безопасности, причины возникновения травм во время занятий, профилактика травматизма, ориентирование в пространстве, терминология в области анатомии, геометрии; выполнение прыжков через вращающуюся скакалку.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.

Основными формами подведения итогов теоретических знаний является устный опрос, наблюдение, которое осуществляется в течение года с целью выявления знаний по разделам и темам программы. Диагностика эмоционального фона в начале и в конце занятия (беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование). Социальные показатели заинтересованности учащихся.

Оценочные материалы.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации о процессе обучения, а в целях достижения цели, обеспечения качества обучения.

Таблица индивидуальности.

	Критерии отбора	Личностно - ориентированный подход
1 г р у п п а	Учащийся с ярко выраженной заинтересованностью занятиями и наличием умений и навыков. Удовлетворение этой потребности.	Исходя из индивидуальных особенностей учащихся ставятся следующие педагогические задачи: обучать новым двигательным движениям, достаточно сложным, но в то же время посильным, используя уже приобретенные ими навыки и умения. Как правило, в эту группу входят "лучшие". Ребята этой группы могут передавать полученные ими знания и умения другим ребятам.
2 г р у п п а	Ребята, с ярко выраженным стремлением к занятиям, но не имеющие навыков осуществления этого стремления.	В работе с этой группой целесообразно показывать способы, которые помогли бы сыграть ведущую роль в шоу. Научить их хорошо выполнять двигательные действия. С этой группой следует начинать с накопления опыта.
3 г р у п п а	Ребята, проявляющие интерес только к отдельным элементам, стилям, но не в целом к деятельности и не обладающие достаточными навыками её осуществления.	Главное в процессе обучения использование их наличие интересов и склонностей, знаний и умений, постепенно подводить их к удовлетворению участием в занятиях, включать в систему элементы комбинаций различной сложности.

4 г р у п п а	Учащиеся не проявляют большого интереса к занятиям, не обладающие определенными навыками.	В работе с этой наиболее трудной группой целесообразно выявить и нейтрализовать причины их отрицательного отношения к занятиям, необходимо внести соответствующие коррективы в мотивацию, включаю их затем в активную деятельность всей команды. В связи с этим необходимо в процессе занятий ставить как общие, коллективные, так и индивидуальные задачи. Основой методики индивидуального подхода, является целенаправленное педагогическое воздействие с целью включения его в активный поиск новых способов занятий.
---------------------------------	---	--

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

1) спортивный зал школы, 2) спортивный зал ДК села Черкутино, 3) тренажёрный зал ДК села Черкутино, 4) спортивная площадка села Черкутино, 5) спортивный корт села Черкутино, 6) футбольное поле села Черкутино, 7) бассейн в селе Рождествено.

Информационное обеспечение.

Ресурсы Интернет.

1. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
2. <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. <http://www.ug.ru/> - Официальный сайт "Учительской газеты". На сайте представлены новости образования, рассматриваются вопросы воспитания, социальной защиты, методики обучения.
4. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет.
5. <http://www.1september.ru/ru/> - Газета "Первое Сентября" и ее приложения. Информация для педагогов.
6. <http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
7. <http://www.fipi.ru/> - ФИПИ.
8. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал – по предметам – уроки, презентации, внеклассная работа, тесты, планирования, компьютерные программ.

Методическое обеспечение:

-формы организации занятия: игра, беседа, практикум, самостоятельная работа, парная, групповая и индивидуальная работа, презентация, импровизация и т.д.,
-педагогические технологии: ИКТ, групповая, дифференцированная, поисковая,

игровая, проблемная, кейс-технология;

-дидактические материалы:

1)Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991. - 64 с.,

2) Глей Берман А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глей Берман – М.; ФиС, 2007 – 234 с.,

Кадровое обеспечение программы:

1)Козлова С.А., классный руководитель, 2)Горшунова О.О., учитель физкультуры школы, 3)Козлов А.В., преподаватель ОБЖ школы, 4) Терентьева Е.А., работник ДК, руководитель спортивных секций.

2.3. Календарно-учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2022	31.05.2023	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

2.4. Список литературы.

1. Баранцев С.А., Береуцин Г. В., Довгань Г. И., Столяк И. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя Под ред. А.М. Шмелина - М.: Просвещение, 1990.
2. Володченко В.Ю. Игры нашего двора: Сборник/ Худож. И. В. Челмодеев М.: Дом,1998.
3. Глазачев О.С. Индивидуальные особенности психофизических функций первоклассников в процессе их адаптации к школе // Физиология человека. - 1992. - Т. 18. - № 6. - С. 116-124.
4. Если хочешь быть здоров: Сборник/Сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

Фильмы:

Фильм Doubletime(трейлер);

Фильм Jump! с командой All Star(трейлер)

Фильм Revolve с Питером Нестлром(трейлер)

Фильм Jump In!

- Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса.

Нормативная база:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 СанПин 2.4.3648-20) и от 28.01.2021 г. №2 СанПин 1.2.3685-21;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.