



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
« 26 » 2020 г.



**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных  
образовательных технологий  
Возраст занимающихся: 7 – 9 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
высшей квалификационной категории  
Грошенков Владимир Алексеевич

г. Тюмень – 2020 г.

### Пояснительная записка

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный чемпион» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения «стартовый».

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г.»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" от 17 марта 2015 г. № 227;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Программа состоит из 2 модулей:

Модуль №1 «Быстрее, выше, сильнее».

Модуль №2 «Безопасный мир».

Каждый модуль содержит информационную и практическую части, причем объем практического материала гораздо больший, теоретический материал представлен в небольшом, но достаточном для формирования у обучающихся необходимого для восприятия и усвоения понятийного аппарата.

Указанные направления прослеживаются на протяжении всего курса обучения. Некоторые мероприятия проводятся циклично: соревнования на свежем воздухе, игры, экскурсии, практикумы по ПДД, по оказанию первой медицинской помощи, по правилам безопасного поведения в различных ситуациях.

Модуль «Быстрее, выше, сильнее» способствует развитию физической подготовки и направлено на подготовку к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (далее по тексту ВФСК ГТО).

Модуль «Безопасный мир» формирует знания в области безопасности жизнедеятельности.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведения соревнований, веселых стартов, эстафет, викторин.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 7-9 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: до 30 человек.

Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 168 академических часов:

- 94 академических часа отводится на модуль «Быстрее, выше, сильнее»;

- 74 академических часа на модуль «Безопасный мир».

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (занятие 40 минут).

В активированные дни, карантин и другие чрезвычайные ситуации программа

реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий обучения, занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме, образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагоги отправляют обучающимся по электронной почте, между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку, обсудить прошедшее занятие, возможно изменение срока реализации при сохранении объема.

### Цель и задачи программы

**Цель:** воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

#### Задачи:

##### Образовательные:

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей.

##### Воспитательные:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- формирование навыков организации самостоятельной работы.

##### Развивающие:

- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- воспитание интереса к спортивной досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

### Содержание программы Учебно-тематический план

Уровень сложности	Нормативный срок освоения уровня	Дисциплины (модули)	Трудоемкость вариативной части (кол-во академических часов)			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Стартовый	94 ч.	Быстрее, выше, сильнее	94	8	86	Опрос, сдача нормативов
	74 ч.	Безопасный мир	74	34	40	Опрос, тестирование

**Календарный учебный график  
модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Юный чемпион»**

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	Количество ч/нед		Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
		Дисциплина (модуль)	Дисциплина (модуль)	
<b>Стартовый</b>	42 недели (с 1 сентября по 3 августа)	Быстрее, выше, сильнее 23,5 недели	Безопасный мир 18,5 недели	4 занятия в неделю по расписанию по 40 минут

**Планируемые результаты**

*Личностные:*

- 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.

*Метапредметные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

*Предметные:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Рабочая программа модуля «Быстрее, выше, сильнее»**

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

«Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

**Целью модуля** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

#### **Задачи модуля:**

##### *Образовательные:*

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

##### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «История развития комплекса ГТО в России», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена



практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 80 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнование.

**Планируемые результаты освоения модуля «Быстрее, выше, сильнее»:**

- Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО, рассчитанные на их возрастную группу;
- Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспособливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- Находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Учебно-тематический план  
Модуль 1 «Быстрее, выше, сильнее»**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>86</b>		
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Беседа	Опрос
1.2.	Тема 1.2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений ВФСК ГТО и при проведении занятий.	1	1		Беседа	Опрос
1.3.	Тема 1.3. Бег.	20	1	19	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4.	Тема 1.4. Прыжки	7	1	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.5.	Тема 1.5. Метание	6		6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6.	Тема 1.6. Сгибание рук в упоре лежа.	6		6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.7.	Тема 1.7. Подвижные игры: с разделением на команды.	19		19	Эстафеты	Выполнение упражнений

1.8.	Тема 1.8. Подвижные игры: без разделения на команды.	16		16	Соревнования	Выполнение упражнений
1.9.	Тема 1.9. Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	14	4	10		
1.10.	Тема 1.10 Итоговое занятие	4		4	Тестирование	Сдача нормативов

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Модуль 1 «Быстрее, выше, сильнее».**

##### Тема 1.1. Вводное занятие.

Ознакомление с инструкциями по охране труда при работе в кабинете и спортивном зал, по пожарной безопасности, по оказанию первой помощи, с основными правилами электробезопасности, с правилами дорожного движения (для пешеходов), правилами поведения в спортивном зале и общественных местах.

Изучение истории возникновения Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее по тексту ВФСК ГТО).

Тема 1.2. Правила техники безопасности выполнении упражнений ВФСК ГТО и при проведении занятий.

Изучение правила техники безопасности выполнении упражнений ВФСК ГТО и при проведении занятий.

##### Тема 1.3. Бег.

Обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.

##### Тема 1.4. Прыжки.

Обучение прыжкам с места, с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».

##### Тема 1.5. Метание.

Метание малого мяча с места на дальность, в цель.

##### Тема 1.6. Сгибание рук в упоре лежа.

Разучивание правильности выполнения и практическая отработка сгибания рук в упоре лежа. Упражнения на гибкость.

##### Тема 1.7. Подвижные игры: с разделением на команды.

Проведение эстафет с использованием беговых и прыжковых упражнений.

##### Тема 1.8. Подвижные игры: без разделения на команды.

Соревнования с использованием силовых упражнений и упражнений на ловкость.

##### Тема 1.9. Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.

Выполнение упражнений на силу, скорость, гибкость и выносливость.

##### Тема 1.10. Итоговые занятия

Сдача нормативов.

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **2.1. Календарный учебный график - Приложение №1**

## 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Музыкальная аппаратура (магнитофон)	1
2	Гимнастическая скамья	4
3	Обручи	6
4	Конусы	10
5	Скакалки	20
6	Теннисные мячи	20
7	Татами	50

### Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

### 2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный – выполнение упражнений.

Итоговый – сдача нормативов.

В качестве средств текущего контроля используются викторины обучающихся во время занятий, проверочные тесты, сдачи контрольных упражнений по физической и строевой подготовке.

В качестве средств итогового контроля применяются тестовые работы, конкурсы рисунков с их последующим коллективным обсуждением преподавателем и самими обучающимися.

В качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения преподавателями за обучающимися, индивидуальные беседы с ними и их родителями.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Нормативы к модулю 1 «Быстрее, выше, сильнее».

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
4.	Метание мяча в цель, с 6 м.	4	3	2	3	2	1
5.	Бег 1000 м (мин, с)	4,50	5,50	6,1	5,10	6,20	6,30
6.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	22	13	10	13	7	5

7.	Наклон вперед из положения стоя	8	4	2	11	5	3
8.	Метание мяча (150 грамм)	27	22	19	18	15	13
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	42	32	27	36	27	24

1. Тестирование детей с целью проверки усвоения пройденного материала;
2. Диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков;
3. Организация практической деятельности с учётом программного содержания и индивидуальных особенностей учащихся;
4. Оценивание полученных знаний (в форме опроса, игры, викторины конкурса, эстафеты, соревнования).

### Комплекс упражнений для оценки спортивной подготовки Комплекс вольных упражнений № 1



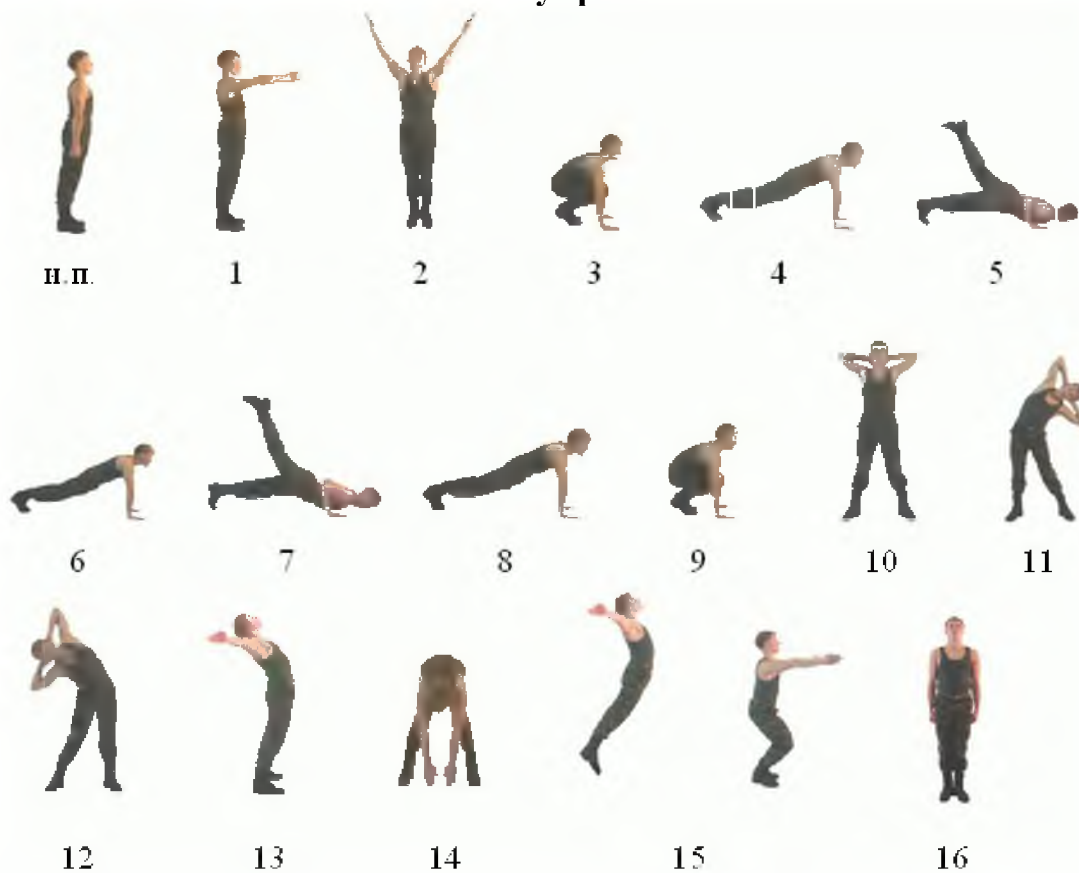
На «отлично» необходимо правильно выполнить упражнения на 16 счетов, на «хорошо» требуется выполнение 14 элементов, на «удовлетворительно» - 12 элементов.

## Комплекс вольных упражнений № 2



На «отлично» необходимо правильно выполнить упражнения на 16 счетов, на «хорошо» требуется выполнение 14 элементов, на «удовлетворительно» - 12 элементов.

## Комплекс вольных упражнений № 3



На «отлично» необходимо правильно выполнить упражнения на 16 счетов, на «хорошо» требуется выполнение 14 элементов, на «удовлетворительно» - 12 элементов.

## 2.5. Методические материалы

Программа построена с учётом уровня подготовки и общего развития детей 7-9 лет и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых может оказаться ребёнок дома, на улице, в школе, в природных условиях.

Педагог дополнительного образования может самостоятельно перераспределить часы с учётом подготовленности обучающихся и условий работы в данной группе. На отдельных занятиях привлекаются родители обучающихся (представители МВД и МЧС России – спасателей, пожарных, ГИБДД и др.).

Формы проведения занятий по данному курсу: подготовка и выступление агитбригад, игра, беседа, экскурсия, поход выходного дня, практические занятия по физической подготовке, практикум в соответствии с основными разделами программы.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- общая физическая подготовка;
- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрёстках, расположенных вблизи школы).

Формы внеурочной деятельности чрезвычайно многообразны. Занятия проходят в форме: практикумов, экскурсий, соревнований, бесед.

Методы обучения:

- репродуктивный;
- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);
- эвристический (проблема формируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

В проведении занятий используются формы индивидуальной работы и коллективного творчества. Некоторые задания требуют объединения детей в подгруппы.

## **Рабочая программа модуля «Безопасный мир»**

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

*Отличительные особенности* данной программы в приобретении навыков выживания в чрезвычайных ситуациях, умение оказывать само и взаимопомощь.

*Педагогическая целесообразность* в создание целостной образовательной системе формирования психологической готовности и практической вооруженности, нацеленной на специфические условия работы с подрастающим поколением, через:

- свободный личностный выбор обучающимися и родителями деятельности, определяющей индивидуальное развитие личности;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- возможность для приобретения социального и практического опыта деятельности;
- создание условий для творческой самореализации учащихся;
- благоприятную среду для формирования культуры толерантности;
- обеспечение комфортности условий реализации программы;
- расширение сотрудничества и партнерства с образовательными учреждениями и различными службами безопасности и спасения, родительской общественностью, различными службами города: МЧС, ГОиЧС, ГИБДД, ВДПО, ДБЖ.

**Цель модуля:** Формирование всесторонне развитой личности, социально адаптированной к современным условиям жизни, готовой к действиям по спасению и самоспасению в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера мирного и военного времени, создание оптимальных условий для развития и самореализации, гражданско-патриотического воспитания.

#### ***Задачи модуля:***

##### *Образовательные:*

- привитие первичных навыков и умений к адаптации в условиях природной среды и действиям при техногенных авариях;
- прививать навыки самовоспитания, здорового и безопасного образа жизни у учащихся, стремления и мотивы к систематическим занятиям физической культурой и спортом, внедрять спортивный стиль жизни;
- обучение детей навыкам сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности, окружающих в чрезвычайных ситуациях.

##### *Развивающие:*

- совершенствование и выработка новых форм и методов подготовки к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях, по оказанию само- и взаимопомощи, развитие ее заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций;
- развитие морально-этических и волевых качеств;
- развитие быстроты реакции;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала;

##### *Воспитательные:*

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формирование бережного отношения к природе;
- формирование чувства ответственности за жизнь окружающих и свою;
- содействие развитию у детей и подростков понимания ими своего интеллектуального, экологического, общественного и духовного потенциала, как ответственных граждан России;
- воспитание изобретательности и умения использовать подручные средства и снаряжение для защиты организма в чрезвычайных ситуациях;
- формирование духовно- нравственных ценностей личностей подростков.

#### **Планируемые результаты освоения модуля «Безопасный мир»:**

- вести правильный образ жизни и соблюдать индивидуальную безопасность;
- выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой, правильно переходить дорогу, перекресток.
- соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии, электрическими, газовыми приборами и печным отоплением;
- вызывать «скорую помощь», оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ссадинах, ушибе, небольшом ожоге, при отравлении угарным газом, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при укусах насекомых, собак, кошек, при кровотечении из носа;
- действовать при обнаружении возгорания в повседневной деятельности, в природных условиях;
- самостоятельно ориентироваться и правильно вести себя в природных условиях;
- использовать физические упражнения как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

#### **Учебно-тематический план Модуль 2 «Безопасный мир»**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b><i>Модуль 2 «Безопасный мир»</i></b>	<b>74</b>	<b>34</b>	<b>40</b>		
1.1.	Тема 1.1. Вводное занятие по безопасному поведению при проведении всех видов занятий.	1	1		Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнений
1.2.	Тема 1.2. Общие понятия о пожарах. Способы и методы тушения. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.	5	3	2	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.3.	Тема 1.3. Безопасное поведение на природе. ( Лес, водные объекты.)	5	3	2	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.4.	Тема 1.4. Безопасное поведение на дороге, правила дорожной безопасности, передвижение в школу и домой.	5	3	2	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.5.	Тема 1.5. Безопасное поведение в	5	3	2	Учебно-	Опрос



	ситуациях криминогенного характера.				тренировочное занятие	
1.6.	Тема 1.6. Безопасное поведение дома.	5	3	2	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.7.	Тема 1.7. Первая помощь в различных бытовых ситуациях.	6	3	3	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.8.	Тема 1.8. Виды ран и травм. Первая медицинская помощь и транспортировка пострадавших.	10	5	5	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.9.	Тема 1.9. Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	16	10	6	Учебно-тренировочное занятие	Опрос
1.10.	Тема 1.10. Тюмень - безопасный город	14		14		
1.11.	Тема 1.11. Итоговый зачет.	2		2		Тестирование

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **Модуль 2 «Безопасный мир».**

Тема 1.1. Вводное занятие по безопасному поведению при проведении всех видов занятий.

Меры безопасности при проведении лекционных, практических занятий, соревнований и сдачи контрольных нормативов.

Тема 1.2. Общие понятия о пожарах. Способы и методы тушения. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.

Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме, дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме школе. Пути эвакуации.

Тема 1.3. Безопасное поведение на природе (Лес, водные объекты).

Правила безопасности при отправке в лес. Ориентирование на местности. Обращение с огнем в лесу, правила безопасности при возникновении очагов возгораний. Ориентирование на местности. Обустройство лагеря.

Тема 1.4. Безопасное поведение на дороге, правила дорожной безопасности, передвижение в школу и домой.

Безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог, движение пешеходов, дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасный переход через проезжую часть. Езда на велосипеде. Основные правила езды и меры безопасности.

Тема 1.5. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь. Где можно и где нельзя играть.

Поведение при обнаружении подозрительных предметов, при захвате в заложники.

Тема 1.6. Безопасное поведение дома.

Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым.

Электричество и газ как источники возможной опасности.

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

«Опасная высота», опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.

Практика: Поведение при обнаружении очага возгорания дома и в подъезде, при звонке в дверь незнакомца.

Тема 1.7. Первая помощь в различных бытовых ситуациях.

Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлении грибами. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом. Первая помощь при поражении электрическим шоком.

Первая помощь при отравлении грибами. Первая помощь при отравлении угарным газом. Первая помощь при поражении электрическим шоком. Первая помощь при обморожениях.

Тема 1.8. Виды ран и травм. Первая медицинская помощь и транспортировка пострадавших.

Виды кровотечений. Виды переломов. Обмороки. Правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при наружном кровотечении.

Правила обработки ран. перевязка ран.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах и обморожении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кистей рук, бедра, колена).

Тема 1.9. Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.

Силовые ведомства нашего города. Специальности в МЧС, Росгвардии, ВС РФ, ФСБ, УФССП.

Практика: Встречи с интересными людьми, экскурсии.

Тема 1.10. Тюмень - безопасный город.

Структурные подразделения безопасности города Тюмени.

Тема 1.11. Итоговый зачет.

Сдача итогового зачета.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение №1)**

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для работы по программе необходимо:

- Мультимедийный проектор;
- Компьютер;
- Игры и игрушки;

- Настольные развивающие игры;
- Электронные игры развивающего характера;
- Спортивный инвентарь;
- Ученические столы двухместные с комплектом стульев;
- Стол учительский с тумбой;
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.;
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.
- Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, либо смартфоном имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

### **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный – опрос.

Итоговый – тестирование.

В качестве средств текущего контроля используются викторины обучающихся во время занятий, проверочные тесты.

В качестве средств итогового контроля применяются тестовые работы, конкурсы рисунков с их последующим коллективным обсуждением преподавателем и самими обучающимися.

В качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения преподавателями за обучающимися, индивидуальные беседы с ними и их родителями.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен текущий контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Нормативы к модулю 2 «Безопасный мир»**

#### **Тестовые задания для оценки теоретического материала.**

#### **Тест № 1**

1. Какие виды кровотечений вы знаете:

- капиллярное;

- венозное;
  - аортное;
  - артериальное;
2. Чем необходимо обработать рану в первую очередь:
- зеленка;
  - йод;
  - перекись водорода;
3. Отметить 3 вида изученных ожогов:
- термический;
  - изотермический;
  - химический;
  - диэлектрический;
  - электрический;
4. Когда День рождения Гражданской Оборона:
- 4 сентября;
  - 4 ноября;
  - 4 октября;
5. Какой номер необходимо набрать, если необходима помощь:
- 121;
  - 911;
  - 112;

## **Тест № 2**

### **1. Первая помощь при отравлении угарным газом:**

- вынести пострадавшего на улицу, дать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь;
- вынести пострадавшего на улицу, промыть желудок теплой водой, вызвать скорую помощь;
- вынести пострадавшего на улицу, дать горячий чай, вызвать скорую помощь;

### **2. Для чего предназначены фосфорорганические вещества:**

- для обеззараживания фруктов и овощей;
- для борьбы с вредителями;
- для улучшения внешнего вида овощей;

### **3. Первая помощь при отморожениях:**

- вынести пострадавшего на улицу, дать нашатырный спирт, вызвать скорую помощь;
- внести пострадавшего в помещение, накрыть одеялом, промыть желудок теплой водой, вызвать скорую помощь;
- внести пострадавшего в помещение, накрыть одеялом, дать горячий чай, вызвать скорую помощь;

### **4. Нижний предел температуры тела при замерзании человека:**

- от 24 до 25 градусов;
- от 23 до 24 градусов;
- от 25 до 26 градусов;

### **5. Меры предупреждения теплового и солнечного ударов:**

- избегать длительного пребывания на солнце, носить головной убор, носить

легкую одежду, не пить много жидкости;

- избегать длительного пребывания на солнце, не надевать головной убор, носить легкую одежду, не пить много жидкости;

- избегать длительного пребывания на солнце, носить головной убор, носить легкую одежду, не пить много жидкости, плотно обедать.

## **2.5. Методические материалы**

Программа построена с учётом уровня подготовки и общего развития детей 7-9 лет и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых может оказаться ребёнок дома, на улице, в школе, в природных условиях.

Педагог дополнительного образования может самостоятельно перераспределить часы с учётом подготовленности обучающихся и условий работы в данной группе. На отдельных занятиях привлекаются родители обучающихся (представители МВД и МЧС России – спасателей, пожарных, ГИБДД и др.).

Формы проведения занятий по данному курсу: подготовка и выступление агитбригад, игра, беседа, экскурсия, поход выходного дня, практические занятия по физической подготовке, практикум в соответствии с основными разделами программы.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- общая физическая подготовка;

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);

- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрёстках, расположенных вблизи школы).

Формы внеурочной деятельности чрезвычайно многообразны. Занятия проходят в форме: практикумов, экскурсий, соревнований, бесед.

Методы обучения:

- репродуктивный;

- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);

- проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения);

- эвристический (проблема формируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

В проведении занятий используются формы индивидуальной работы и коллективного творчества. Некоторые задания требуют объединения детей в подгруппы.

Для организации дистанционного обучения будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, мастер-классы подготовленные педагогом по темам занятий.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет используется платформа для онлайн конференций Zoom.

**Формы организации самостоятельной работы обучающихся:** тесты, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации.

## Список использованной литературы

*Для педагогов:*

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
2. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
5. Епифанов В.А., Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина, 1990.
6. Костров А. М., Ветренко М. С. Гражданская оборона в образовательной школе. Методическое пособие. Энергоатомиздат.-М., 1983.
7. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
8. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. -М., 2001.- 319с.
9. Наставление по физической подготовке НФП-2009 утвержденное Приказом Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации".
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс.
11. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
12. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.

*Для обучающихся:*

1. Кирьянов В.Н. Дорожная безопасность. Учебная книжка - тетрадь для 1 - 4 классов - 2 - е изд. Москва: Третий Рим, 2007.
2. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. Пособие для 2 - 4 кл.- 3-е изд.- М.: Дрофа, 1998.

### Интернет-ресурсы

1. Мультимедийное презентационное пособие по обучению способам оказания помощи, пострадавшим в ДТП. - МЧС России, 2011 г.
2. «Обеспечение безопасности при тушении пожара (Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий), 2009 г.
3. «Огненный смерч над Иркутском». - МЧС России, 2008 г.
4. «Чрезвычайная ситуация- Афганистан». - МЧС России, 2008 г.
5. «Бунт Енисея». - МЧС России, 2009 г.
6. «Гуманитарная операция в Южной Осетии». - МЧС России, 2008 г.
7. Справочник детской дорожной безопасности. Департамент образования и науки Тюменской области, Госавтоинспекция Тюменской области г. Тюмень, 2017.

## Календарный учебный график

Педагог ДО: Грошенко Владимир Алексеевич  
Количество академических часов в год: 168

Программа: «Юный чемпион», 1 год обучения  
Количество академических часов в неделю: 4

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Теория	Практика	Всего			
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
1	Сентябрь	12	Беседа	1		1	Вводное занятие. История возникновения ВФСК ГТО.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
2	Сентябрь	12	Беседа	1		1	Правила техники безопасности при выполнении упражнений ВФСК ГТО и при проведении занятий.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
3	Сентябрь	16	Беседа	1		1	Вводное занятие по безопасному поведению при проведении всех видов занятий.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
4	Сентябрь	16	Беседа	1		1	Общие понятия о пожарах. Способы и методы тушения. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
5-6	Сентябрь	19	УТЗ	1	1	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
7-8	Сентябрь	23	Беседа	1	1	2	Общие понятия о пожарах. Способы и методы тушения. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос Выполнение заданий
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
9-10	Сентябрь	26	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
11-12	Сентябрь	30	УТЗ	1	1	2	Общие понятия о пожарах. Способы и методы тушения. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений Эвакуация
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
13-14	Октябрь	3	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег,	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений



							интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.		
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
15-16	Октябрь	7	Беседа, УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение на природе. (Лес, водные объекты.)	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений, выход на местность
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
17-18	Октябрь	10	УТЗ	1	1	2	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
19-20	Октябрь	14	УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение на природе. (Лес, водные объекты.)	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений, выход на местность
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
21-22	Октябрь	17	УТЗ		2	2	Метание: метание малого мяча с места на дальность, в цель.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
23-24	Октябрь	21	Беседа	1	1	2	Безопасное поведение на дороге, правила дорожной безопасности, передвижение в школу и домой.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос Выполнение упражнений
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
25-26	Октябрь	24	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
27-28	Октябрь	28	УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение на дороге, правила дорожной безопасности, передвижение в школу и домой.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос, Выполнение упражнений
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
29-30	Октябрь	31	УТЗ		2	2	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений

31-32	Ноябрь	7	УТЗ		2	2	Сгибание рук в упоре лежа.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
33-34	Ноябрь	11	Беседа, УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
35-36	Ноябрь	14	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
37-38	Ноябрь	18	Беседа, УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
39-40	Ноябрь	21	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
41-42	Ноябрь	25	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
43-44	Ноябрь	28	Беседа, УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение дома.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос, выполнение упражнений
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
45-46	Декабрь	2	УТЗ		2	2	Метание: метание малого мяча с места на дальность, в цель.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
47-48	Декабрь	5	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос, выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
49-50	Декабрь	9	Беседа, УТЗ	1	1	2	Безопасное поведение дома.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос, выполнение упражнений
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
51-52	Декабрь	12	УТЗ		2	2	Сгибание рук в упоре лежа.	МАОУ Гимназия №	Выполнение

								49, малый зал	упражнений
53-54	Декабрь	16	УТЗ		2	2	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
55-56	Декабрь	19	Беседа, УТЗ	1	1	2	Первая помощь в различных бытовых ситуациях.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
57-58	Декабрь	23	УТЗ		2	2	Сгибание рук в упоре лежа.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
59-60	Декабрь	26	УТЗ		2	2	Метание: метание малого мяча с места на дальность, в цель.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
61-62	Декабрь	30	Беседа	1	1	2	Первая помощь в различных бытовых ситуациях.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
63-64	Январь	9	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
65-66	Январь	13	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
67-68	Январь	16	Беседа	1	1	2	Виды ран и травм. Первая медицинская помощь при транспортировке пострадавших	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
69-70	Январь	20	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
71-72	Январь	23	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
73-74	Январь	27	Беседа, УТЗ	1	1	2	Виды ран и травм. Первая медицинская помощь при транспортировке пострадавших	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
75-76	Январь	30	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
77-78	Февраль	3	Беседа, УТЗ	1	1	2	Виды ран и травм. Первая медицинская помощь при транспортировке пострадавших	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос

<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
79-80	Февраль	6	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
81-82	Февраль	10	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
83-84	Февраль	13	Беседа, УТЗ	1	1	2	Виды ран и травм. Первая медицинская помощь при транспортировке пострадавших	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
85-86	Февраль	17	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
87-88	Февраль	20	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
89-90	Февраль	27	Беседа, УТЗ	1	1	2	Виды ран и травм. Первая медицинская помощь при транспортировке пострадавших	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
91-92	Март	2	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
93-94	Март	5	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
95-96	Март	12	Беседа	2		2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
97-98	Март	16	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение

								49, малый зал	упражнений
99-100	Март	19	УТЗ		2	2	Подвижные игры: без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
101-102	Март	23	Беседа	2		2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
103-104	Март	26	УТЗ		2	2	Бег: обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, прыжки на правой/левой ногах.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
105-106	Март	30	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
107	Апреля	2	УТЗ		1	1	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
108	Апрель	6	УТЗ		1	1	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
109-110	Апрель	9	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
111-112	Апрель	13	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
113-114	Апрель	16	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
115-116	Апрель	20	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
117-118	Апрель	23	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
119-120	Апрель	27	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
121-122	Апрель	30	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия №	Выполнение

								49, малый зал	упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
123-124	Май	7	Беседа	1	1	2	Знакомство с профессиями силовых структурных подразделений Тюменской области.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
125-126	Май	14	УТЗ		2	2	Сдача нормативов	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
127	Май	18	Беседа	1		1	Безопасное поведение на природе.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
128	Май	21	Беседа	1		1	Безопасное поведение на дороге. Правила дорожной безопасности.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
129-130	Май	25	УТЗ		2	2	Сдача зачета	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
131	Май	28	Беседа	1		1	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
132	Июнь	1	Беседа	1		1	Безопасное поведение дома.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
133-134	Июнь	4	УТЗ		2	2	Подвижные игры: с разделением на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
135-136	Июнь	8	УТЗ		2	2	Подвижные игры без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
137-138	Июнь	11	Беседа	1	1	2	Первая помощь в различных бытовых ситуациях.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Опрос
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
139-140	Июнь	15	УТЗ		2	2	Подвижные игры без разделения на команды.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
141-142	Июнь	18			2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-классы.
<b>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</b>									
143-144	Июнь	22	УТЗ Беседа	1	1	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<b>Модуль № 2 «Безопасный мир»</b>									
145-146	Июнь	25	Беседа Опрос		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки,

									мастер-классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
147-148	Июнь	29	УТЗ	1	1	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
149-150	Июль	2	Лекция		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
151-152	Июль	6	УТЗ Беседа	1	1	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
153-154	Июль	9	Беседа Опрос		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
155-156	Июль	13	УТЗ	1	1	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
157-158	Июль	16	Лекция		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
159-160	Июль	20	УТЗ Беседа		2	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
161-162	Июль	23	Беседа Опрос		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
163-164	Июль	27	УТЗ		2	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
<i>Модуль № 2 «Безопасный мир»</i>									
165-166	Июль	30	Лекция		2	2	Тюмень - безопасный город	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Экскурсии, выставки, мастер-

									классы.
<i>Модуль № 1 «Быстрее, выше, сильнее»</i>									
167-168	Августа	3	УТЗ Беседа		2	2	Упражнения на силу, скорость, гибкость и выносливость.	МАОУ Гимназия № 49, малый зал	Выполнение упражнений
			<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>126</b>	<b>168</b>			

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, программы Skype, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, WhatsApp, YouTube, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении.