



Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО «Детско-
юношеский центр»

Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Детско-
юношеский центр»



Хацанович П.Н.

Приказ №206/1 от 18.05.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая тренировка с элементами ОФП»**

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 4 года.

Разработчик:
Сорокина Ольга Федоровна, педагог
дополнительного образования
Вяхирева Александра Валериевна, педагог
дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объем программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	9
Учебный план 1 года обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
Планируемые результаты 1 года обучения.....	11
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	12
Планируемые результаты 2 года обучения.....	14
Учебный план 3 года обучения.....	15
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	15
Планируемые результаты 3 года обучения.....	17
Учебный план 4 года обучения.....	18
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	18
Планируемые результаты 4 года обучения.....	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
Календарный учебный график.....	21
Условия реализации программы.....	21
Этапы и формы аттестации.....	22
Оценочные материалы.....	26
Методические материалы.....	26
Список литературы.....	28
Приложение №1.....	29

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая тренировка с элементами ОФП»
Разработчик программы:
Сорокина Ольга Федоровна, педагог дополнительного образования Вяхирева Александра Валериевна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Вяхирева Александра Валерьевна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
формирование у учащихся основ здорового образа жизни через различные виды спорта.
Задачи программы:
обучающие: <ul style="list-style-type: none">- познакомить учащихся с различными видами спорта;- формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности.- обучать учащихся технике выполнения физических упражнений;- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности.
воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- воспитывать у учащихся культуру коллективного общения;-воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.
развивающие: <ul style="list-style-type: none">- развивать интерес у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;- развивать основные физические качества учащихся;- формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям физической культурой.
Возраст учащихся:
От 7 до 12 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2021
Сроки реализации программы:
4 года/(всего 576 часа, по 144 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none">1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая тренировка с элементами ОФП» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая тренировка с элементами ОФП» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему детского здоровья. Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. В связи с этим разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая тренировка с элементами ОФП» особенно актуальна, поскольку ее содержание направлено на решение обозначенной проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, посредством приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий так как большая часть детей компенсирует «двигательную не успешность» усилением активности в компьютерных играх. И противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности, оздоровительной гимнастики, общефизической подготовки.

Занятия в объединении ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивного отношения к занятиям спортом и приближает учащегося к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует формированию самоконтроля, помогает приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Уровни сложности программы:

Стартовый уровень – 1 год обучения

Базовый уровень – 2,3,4 года обучения.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая тренировка с элементами ОФП» разработана для учащихся 7-12 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Набор в группу осуществляется при наличии медицинского допуска (справка от участкового педиатра). Допускается дополнительный набор учащихся в группу второго, третьего и четвертого года обучения на основании результатов тестирования.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая тренировка с элементами ОФП» составляет 576 часов: по 144 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая тренировка с элементами ОФП»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Поход
- Соревнование
- Очная форма
- Дистанционная форма

Типы занятий:

- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая тренировка с элементами ОФП» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры: Whatsapp, группа "ВКонтакте" (<https://vk.com/club193968551>).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в ОУ осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся основ здорового образа жизни через различные виды спорта.

Задачи программы

обучающие:

- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности.
- обучать учащихся технике выполнения физических упражнений;
- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности.

воспитательные:

- воспитывать у учащихся культуру коллективного общения;
- воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

развивающие:

- развивать интерес у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развивать основные физические качества учащихся;
- формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям физической культурой.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практи	
1	Введение в образовательную программу.	2	2		Входной контроль Опрос
2	Здоровый образ жизни	12	12	-	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Гимнастика				
3.1	Организующие команды и приемы	4	2	2	
3.2	Акробатические упражнения	6	2	4	
3.3	Гимнастические упражнения прикладного характера	20	2	18	
	Итого по разделу	30	6	24	
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	12	2	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, соревнования
4.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	20	2	18	
4.3	Спортивные игры	22	2	20	
	Итого по разделу	54	6	48	
5	Легкая атлетика				Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
5.1	Бег	16	2	14	
5.2	Прыжки	14	2	12	
5.3	Метание	12	2	10	
	Итого по разделу	42	6	36	
6	Контрольные упражнения и соревнования	4	0	4	Промежуточный контроль Контрольные нормативы
Всего:		144	32	112	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Цель 1 года обучения: формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям по общефизической подготовке

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- знакомить учащихся с различными видами спорта;
- обучать учащихся технике выполнения физических упражнений;
- знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

- знакомить учащихся с правилами личной гигиены, понятиями «Режим дня», «Правильное питание»;

- познакомить с правилами игры в баскетбол, пионербол и других подвижных игр.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

Развивающие:

-развить у учащихся двигательные и координационные способности на материале упражнений гимнастики и легкой атлетики.

1. Введение в образовательную программу 2 ч.

Теория

Основы знаний по общей физической подготовке. История зарождения Олимпийских игр.

Правила поведения. Техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в жизни человека.

2. Здоровый образ жизни 12ч.

Теория

Понятие о здоровье человека. Здоровый образ жизни. Виды спорта и их значение в развитии человека. Личная гигиена. Значение физической культуры в жизни человека. Режим дня в разное время года; режим питания. Вредные привычки.

3. Гимнастика 30ч.

Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

3.1. Организующие команды и приемы 4ч.

Практика: построение в шеренгу и колону, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

3.2. Акробатические упражнения 6 ч.

Практика: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты (с помощью) назад из седа в группировке и обратно, перекаты из упора присев назад и боком.

3.3. Гимнастические упражнения прикладного характера 20ч.

Практика. Передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползания и переползания по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, поочередно, перемахом правой и левой ногой; переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, с завесом одной и двумя ногами.

4. Подвижные и спортивные игры 54 ч.

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика

4.1. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Бой петухов», «Совушка» и т.д.);

4.2. На материале раздела «Легкая атлетика» («Кто быстрее?», «Быстро по местам!», «Точно в мишень», «Охотники и утки» и т.д.);

4.3. Спортивные игры:

Баскетбол. Броски и ловля мяча на месте, двумя руками (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), подвижные игры: «Брось – поймай», «Выстрел в небо» и др.

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Командная игра «Броски на скорость мяча через сетку».

5. Легкая атлетика 42ч.

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др.

Практика

Ходьба. Непринужденная ходьба в строю с правильной осанкой; ходьба на носках, с различными положениями рук. Различные виды ходьбы: «крадучись», пригнувшись. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с перешагиванием через препятствия.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартом ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом в право и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку с матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в цель, в стену. Броски большого мяча 1 кг. На дальность двумя руками из-за головы, от груди.

6. Контроль двигательной подготовленности 4.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм.

К концу 1 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные (образовательные):

- знания и умения правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- знание различных видов спорта;
- знание правил подвижных и спортивных игр и умение выполнять их;
- понимание значения физических упражнений для жизни и здоровья;
- умение выполнять комплексы утренней гимнастики.

Метапредметные:

- знание режима дня, правил личной гигиены и соблюдение этих правил
- выполнение правил техники безопасности на занятиях

Личностные:

- стремление соблюдать правила ЗОЖ

1.3. Содержание программы

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практи	
1	Введение в курс 2 года обучения.	2	2	-	Текущий контроль Опрос, педагогическое наблюдение
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	12	12	-	
	Итого по разделу	12	12		
3	Гимнастика				
3.1	Организующие команды и приемы	2	-	2	
3.2	Акробатические упражнения	2	-	2	
3.3	Гимнастические упражнения прикладного	6	2	4	
	Итого по разделу	10	2	8	
4.	Подвижные и спортивные игры				Текущий контроль. педагогическое наблюдение
	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	8	2	6	
	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	20	2	18	
	Спортивные игры	18	2	16	
	Итого по разделу	46	6	40	
5	Легкая атлетика				Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
5.1	Бег	24	2	22	
5.2	Прыжки	22	2	20	
5.3	Метание	16	2	14	
	Итого по разделу	62	6	56	
6.	Плавание				Промежуточный контроль Контрольные нормативы
7.	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	
Всего:		144	28	116	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

Цель 2 года обучения: формирование у учащихся необходимых знаний и умений в области физической культуры и спорта

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

-научить учащихся правилам игры в футбол, волейбол, продолжать обучать баскетболу и пионерболу;

- обучать учащихся технике выполнения двигательных действий.
- обучать навыкам самоконтроля;

Воспитательные:

-воспитывать у учащихся потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействовать формированию у учащихся нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Развивающие:

- развивать у учащегося двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей, посредством выполнения комплексов упражнений для формирования правильной осанки, выполнению упражнений по передвижению различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.

1.Введение в курс 2 года обучения 2 ч.

Теория Основы знаний по общей физической подготовке. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по ОФП.

2.Физическая культура и спорт в жизни человека 12 ч.

Теория Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Самоконтроль, профилактика спортивного травматизма. Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Двигательный режим.

3. Гимнастика 10 ч.

Теория Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика

3.1.Организующие команды и приемы: перестроения по двое, в шеренге, колонне, передвижения в колонне «по диагонали», передвижения с разной дистанцией и темпом.

3.2.Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед в группировке, перекаат назад в группировке.

3.3.Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках; вис стоя, вис лежа, вис, упражнения в упоре лежа, подтягивание на перекладине (мальчики), подтягивание в вися лежа (девочки). Хожение по наклонной гимнастической скамейке на носках, перешагивая через набивные мячи. Упражнения на осанку с предметами, с большими и малыми мячами, гимнастическими палками. Упражнения на равновесие.

4. Подвижные и спортивные игры 46 ч.

Теория. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Формирование знаний и представлений учащихся о правилах поведения подвижных игр со сверстниками.

Практика

4.1. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Посадка картофеля», «Эстафета «Вызов номеров», «Пустое место», «Колдунчики» на материале раздела «Подвижные и спортивные игры», «Хвостики».

4.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика». «Бег под уклон», «Эстафета с препятствиями», «За двумя зайцами», «Прыжки на одной ноге», «Перепрыгни ручей», «Меткие метания», «Увернись от мяча», «Метание с предельным отскоком».

4.3 Спортивные игры

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым, левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на

месте, по прямой, по дуге. Подвижные игры: «Мяч встречному», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонну».

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Поддача мяча через сетку одной рукой. Подвижные игры: «Снежки», «Броски на скорость мяча через сетку», «Переправа под обстрелом».

5. Легкая атлетика 62 ч.

Теория Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Техника метания малого мяча.

Практика

5.1 Бег: обучение свободному бегу по прямой, с согнутыми в локтях руками, с изменением направления, эстафеты с чередованием ходьбы и бега. Высокий старт, челночный бег 3х10, медленный бег, эстафетный бег на скорость 30 м.

5.2 Прыжки: на месте, с поворотом на лево и на право, прыжки по разметкам, через препятствия; прыжки через скакалку.

- на возвышение, выполнение прыжков поточным методом меняя расстояние;

- прыжки с высоты (высота спрыгивания 60-70 см.);

- в длину с места, на дальность, эстафеты для закрепления прыжков;

- прыжки в высоту с прямого разбега, длина разбега до 5 шагов, подготовительные и подводящие упражнения для прыжков, совершенствование отталкивания;

5.3 Метание мяча: Метание в цель, метание малого мяча на дальность из-за головы.

6. Плавание 8 ч.

Теория Техника безопасности при занятии плаванием.

Практика Вхождение в воду, соскок вниз ногами с бортика бассейна, передвижение по дну бассейна, ходьба, бег, прыжки вверх. Упражнения на всплывание, лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза».

Кроль на груди: движение ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания.

7. Контроль двигательной подготовленности 4 ч.

Теория

Техника безопасности при проведении соревнований.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм. «Веселые старты».

По окончании 2 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные

• знание правил игры в футбол, волейбол, баскетбол и пионербол, умение играть по правилам;

владение элементарными навыками самоконтроля;

• уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.

• владение техникой выполнения двигательных действий.

Метапредметные

потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Личностные

развиты нравственные и волевые качества личности учащихся.

Учебный план 3 года обучения
(базовый уровень)

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в содержание программы 3 года обучения	2	2	-	Текущий контроль. опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
3	Гимнастика				
3.1	Акробатические упражнения	4	-	4	
3.2	Гимнастические упражнения	6	2	4	
	Итого по разделу	10	2	8	
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	8	2	6	Текущий контроль. Соревнования, эстафеты
4.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	2	16	
4.3	Спортивные игры	18	2	16	
	Итого по разделу	44	6	38	
5	Легкая атлетика				
5.1	Бег	26	2	24	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
5.2	Прыжки	22	2	20	
5.3	Метание	16	2	14	
	Итого по разделу	64	6	58	
6.	Плавание	14		14	
7	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Промежуточный контроль. Контрольные нормативы
Всего:		144	22	122	

Содержание учебного плана 3 года обучения
(базовый уровень)

Цель 3 года обучения: расширение двигательного опыта учащихся

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- обучать учащихся основным приёмам двухсторонних игр;

- помочь учащимся овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Воспитательные:

- формировать у учащегося навыки дисциплины и самоорганизации.

Развивающие:

- развивать у учащегося двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

1. Введение в содержание программы 3 года обучения. 2ч.

Теория. Основы знаний. Особенности программы третьего года. Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке.

2. Физическая культура и спорт в жизни человека. 12 ч.

Упражнения оздоровительной направленности, их значение отличия от общеподготовительных. Контроль за физической нагрузкой, признаки переутомления, перетренировки, снятие стресса, утомления. Сердце и его тренировка. Оказание первой помощи при обморожении. Закаливание организма солнцем и водой. Пагубное влияние вредных привычек на организм ребенка. Активный отдых. Гигиена тела, одежды и обуви. Знания о самоконтроле.

3. Гимнастика. 10 ч.

Теория. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

Практика.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; стойки на лопатке; висы и упоры, упражнения на гибкость, координацию движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату; передвижения и пороты на гимнастической скамейке

4. Подвижные и спортивные игры. 48ч.

Теория. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Соблюдение правил игры – важное условие в формировании дружного коллектива.

Практика.

4.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» - «Увертывайся от мяча», «Догонялки на марш», «Полоса препятствий»;

4.2. На материале раздела «Легкая атлетика» - «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Хвостики», «Колдунчики», «Лапта», «Перестрелка».

4.3. Спортивные игры.

Баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»); ловля и передача мяча от груди; бросок мяча с места; Подвижные игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Попади в кольцо», «Мяч среднему».

Пионербол. Передача и ловля мяча двумя руками (от груди, из-за головы) через сетку. Нападающий удар. Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Броски на скорость мяча через сетку», «Переправа под обстрелом».

5. Легкая атлетика 62ч.

Теория Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Техника выполнения прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту с разбега Техника выполнения бега на короткие и длинные дистанции. Техника метания малого мяча (150гр).

Практика.

Оздоровительные упражнения для глаз и дыхания. Оздоровительные комплексы для профилактики плоскостопия и на формирование осанки.

Бег: низкий старт, стартовый разбег, эстафетный бег, бег на скорость, упражнения для развития беговых шагов, бег с преодолением препятствий, подводящие упражнения (бег под кольцом, по прямой линии, бег по коридору, по лестнице, с прыжками через набивные мячи). Бег с ускорением, бег на скорость до 30 м, 40 м., бег на 60 метров, бег по местности.

Прыжки: многократное подпрыгивание на обеих ногах, прыжки с одной ноги на другую со скакалкой и без нее, многоскок (по 3,5,8 шагов), прыжки через набивные мячи; прыжки в длину с 5-7 шагов, совершенствование навыка разбега, точного отталкивания и приземления, прыжок в «шаге» на точность приземления, прыжки на дальность, упражнения и подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств; прыжки в высоту с бокового разбега (3-5 шагов), игры и эстафеты с элементами прыжков.

Метание: метание мяча с разбега на дальность; метание мяча в цель с 6 м.

6. Плавание. 8ч.

Теория Техника безопасности при занятии плаванием

Практика. Совершенствование кроля на груди (скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания)

7. Контроль двигательной подготовленности. 4 ч.

Теория. Правила соревнований по бегу, метанию, прыжкам в длину с разбега, прыжков в высоту

Практика. Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по детской легкой атлетике, «Силовое многоборье», «Классификационные соревнования».

По окончании 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знание основных приёмов двухсторонних игр;
- знание комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью, умение выполнять их самостоятельно;

Личностные:

- навыки дисциплины и самоорганизации.

Метапредметные:

- развиты двигательные качества учащихся (быстрота, выносливость, гибкость, сила).

Учебный план 4 года обучения
(базовый уровень)

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу 4 года обучения	2	2		Текущий контроль. опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	Текущий контроль.
3	Гимнастика				Педагогическое наблюдение
3.1	Акробатические упражнения	2	-	2	
3.2	Гимнастические упражнения	2	-	2	
	Итого по разделу	4	-	4	
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	8	-	8	Текущий контроль. Соревнования, эстафеты
4.2	Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	-	18	
4.3	Спортивные игры	8	2	6	
	Итого по разделу	34	2	32	
5	Легкая атлетика				Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
5.1	Бег	32	2	30	
5.2	Прыжки	30	2	28	
5.3	Метание	14	2	12	
	Итого по разделу	76	6	70	
6.	Плавание	18		18	
7.	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Промежуточный контроль. Контрольные
	Всего:	144	16	128	

Содержание учебного плана 4 года обучения
(базовый уровень)

Цель 4 года обучения: совершенствование двигательного развития учащихся

Задачи 4 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать технику бега, прыжков, метания учащихся;
- научить составлять и проводить комплексы утренней зарядки;
- научить составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты.

Развивающие:

- развивать умение использовать приобретенный двигательный опыт в практической деятельности и повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать лидерские качества, умение организовать провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;

1. Введение в программу 4 года обучения. 2 ч.

Теория. Основы знаний. Особенности программы четвертого года обучения. Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила и нормы дружного коллектива.

2. Физическая культура и спорт в жизни человека. 6 ч.

Теория. Органы дыхания и кровообращения. Контроль ЧСС. Сердце и его тренировка. Организм человека и охрана его здоровья. Олимпийское движение. Осанка и ее значение.

3. Гимнастика. 4 ч.

Теория. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

Практика

3.1. Акробатические упражнения: составление акробатических и гимнастических комбинаций: кувырок вперед, назад, «мост» из положения лежа, стойка на лопатках.

3.2. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по канату; лазание, перелазания; «Полоса препятствий»; Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Различные упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и сопротивлении и другие.

4. Подвижные и спортивные игры. 34 ч.

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Формирование представлений обучающихся о контроле за физическим развитием и физической подготовленностью.

Практика

4.1. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» - «Запрещенное движение», «Полоса препятствий»;

4.2. На материале раздела «Легкая атлетика» - «Вызов номеров», «Черное- белое», «Бег с преследованиями с прыжками», на материале раздела «Подвижные и спортивные игры» - «Лапта», «Перестрелка»; «Хвостики»; «Из круга вышибала».

4.3. Спортивные игры. Баскетбол: бросок двумя руками от груди после ведения и остановки; ловля мяча двумя руками, передача снизу, сверху; ведение мяча по прямой, броски в кольцо; передача мяча в парах, в движении; игры «Борьба за мяч», «Эстафета с ведением мяча и бросками его в корзину», «Салки одним мячом», «Мяч капитану»; игры по упрощенным правилам (мини баскетбол).

Пионербол. Передача мяча в парах на месте и в движении правым, левым боком.. Подвижные игры: игра в «Пионербол» «Снайперы», «Переправа под обстрелом».

5. Легкая атлетика. 76 ч.

Теория Обмен веществ. Влияние регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Значение разносторонней физической подготовки. Разминка, её значение и содержание. Техника бега, прыжков, метаний. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Участие в соревнованиях. Самоконтроль в процессе занятий, утомление.

Практика

Составление комплекса упражнений на развитие силы и быстроты

Бег: низкий старт; стартовое ускорение; финиширование; эстафетный бег по кругу; упражнения для развития беговых шагов, бег с преодолением препятствий, подводящие упражнения (бег под кольцом, по прямой линии, бег по коридору, по лестнице, с прыжками через набивные мячи). Бег с ускорением на время. Бег. Беговые движения руками (стоя на месте), спортивная ходьба.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, сгибая голень назад, с выносом прямых ног вперед, «колесо» и др. Разновидности бега: бег спиной вперед, приставными шагами, с изменением направления бега, бег через гимнастическую скакалку. Бег через препятствия – кубики. Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной выносливости. Бег по пересеченной местности. Бег с ускорением (30-60 метров), с последующим бегом по инерции. Ускорение от 20 до 40 метров с различной интенсивностью, челночный бег. Разнообразные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10м., 3х20м.

Прыжки: Прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, многоскоки толчком двух ног («лягушка»), прыжки с ноги на ногу («с кочки на кочку»), прыжки через скакалку. Прыжки на гимнастическую скамейку, со скамейки. Имитационные упражнения.

Прыжки в высоту. Прыжки на одной и двух ногах, через горизонтальные препятствия, с доставанием подвешенных предметов рукой. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки в высоту с разбега с трех-пяти шагов. Прыжки с запрыгиванием на возвышенность до 40 см.

Метание: броски набивного мяча различными способами (вверх – вперед, снизу – вверх, через голову – назад, из-за головы двумя руками вперед – вверх). Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, метание мяча в цель; на дальность, с разбега.

6. Плавание. 18 ч.

Теория Техника безопасности при занятии плаванием

Практика

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой ; с гребком , выполняемым одновременно правой и левой руками ; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.

Игры на воде :Водолазы, Гонка катеров .

7. Контроль двигательной подготовленности. 4 ч.

Теория . Виды легкоатлетических соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по детской легкой атлетике, «Силовое многоборье», «Классификационные соревнования», «Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания».

По окончании 4 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные

- владение техникой бега, прыжков, метания;
- умение составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты;
- умение составлять и проводить комплексы утренней зарядки.
- знать и демонстрировать технику бега, прыжков и метания;

Метапредметные

- использовать приобретенный двигательный опыт в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные

- умение организовать и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
3	3 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
4	4 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал (гимнастическая стенка; скакалки 16 штук; набивные мячи 16 штук; резиновые мячи 16 шт.; волейбольные, баскетбольные мячи 16 штук; конусы 16 штук; эстафетные палочки 3 шт.; кубики 6 шт.; гимнастические маты 6 шт.; канат 1 шт.; секундомер 2 шт.; свисток 2 шт.; биты 3 шт., рулетка 1 шт., гимнастические палки 16 шт., гимнастические скамейки 4 шт., аптечка 1 шт.);
- технические средства обучения (портативная музыкальная колонка, ноутбук).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	Введение в образовательную программу. - знаний по истории Олимпийских игр; - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале	Фронтальный опрос
Текущий контроль	Раздел 2. Здоровый образ жизни 1.1 Здоровый образ жизни; - знание различных видов спорта и понимание их влияния на развитие человека; - понимание значения физических упражнений для жизни и здоровья; - знание режима дня, правил личной гигиены и соблюдение этих правил	Опрос
	Раздел 2 Гимнастика - умения правильно выполнять организующие команды и приемы согласно содержанию программы 1 года обучения; - умение выполнять простые акробатические соединения согласно содержанию программы 1 года обучения; - умения правильно выполнять комплекс утренней гимнастики и простые гимнастические комбинации.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умения соблюдать правила подвижных и спортивных игр; - знание и соблюдение правил баскетбола и пионербола.	Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 4. Легкая атлетика - знания и умения правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, метании; - знание причин травматизма и правил профилактики травматизма.	

Промежуточный контроль	Раздел. 5. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Контрольные нормативы, соревнования
2 год обучения		
Входной контроль	Введение в образовательную программу. - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	Фронтальный опрос
Текущий контроль	Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека - владение элементарными навыками самоконтроля. - знание понятий «Двигательный режим», «Слагаемые здоровья».	Опрос
	Раздел 2 Гимнастика - умения правильно выполнять организующие команды, акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне согласно содержанию программы 2 года обучения. - уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - знание правил игры в футбол, волейбол, баскетбол и пионербол, умение играть по правилам; - нравственные и волевые качества личности учащихся.	Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 4. Легкая атлетика - владение техникой выполнения двигательных действий. - умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Плавание - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванию. - умение держаться на воде. - умение выполнять базовые элементы кроля.		

Промежуточный контроль	Раздел. 6. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 2 года обучения; -потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	Контрольные нормативы, соревнования
3 год обучения		
Входной контроль	Введение в образовательную программу. - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале. -понимание цели и задач 3 года обучения	Фронтальный опрос
Текущий контроль	Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека - знание отличий общеподготовительных упражнений от оздоровительных. Значение оздоровительных упражнений. -знание краткий сведений о сердечно-сосудистой системе организма. -понимание важности закаливания.	Опрос
	Раздел 2 Гимнастика - умение выполнять акробатические и гимнастические упражнения согласно содержанию программы 3 года обучения.	Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры -обучать учащихся основным приёмам двухсторонних игр; - формировать у учащегося навыки дисциплины и самоорганизации.	
	Раздел 4. Легкая атлетика -умение выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; - уровень развития физических показателей учащихся согласно нормативным требованиям и содержанию программы 3 года обучения.	
Раздел 5. Плавание -умение плавать стилем «кроль на груди»	Педагогическое наблюдение	

Промежуточный контроль	Раздел. 6. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 3 года обучения	Контрольные нормативы, соревнования
4 год обучения		
Входной контроль	Введение в образовательную программу. знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале. -понимание правил дружного коллектива.	Фронтальный опрос
Текущий контроль	Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека - знание о работе органов дыхания и кровообращения, умение осуществлять контроль ЧСС.	Опрос
	Раздел 2 Гимнастика - умение составлять и проводить комплексы утренней зарядки. - умения правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения прикладного характера согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения.	Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умение организовать и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга.	
	Раздел 4. Легкая атлетика - знать и демонстрировать технику бега, прыжков и метания; - умение составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты.	
	Раздел 5. Плавание - умение плавать стилем «Кроль»	Педагогическое наблюдение
Итоговый контроль	Раздел. 6. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения	Контрольные нормативы, соревнования

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» осуществляется посредством следующих разработок: опрос по пройденным темам, таблицы контрольных нормативов по ОФП (критерии и показатели в Приложении №1).

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Общая физическая подготовка» включает:

- Личные конспекты (задания и упражнения по разделам):

Подвижные игры

Легкая атлетика

Спортивные игры

Гимнастика

Теория и история физической культуры

Педагогика

Психология общения

Краткие план-конспекты занятий по «Общей физической подготовке».

-Сборник информационно-методических материалов к дополнительной общеобразовательной программе «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка».

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в образовательную программу.	Беседа; инструктаж.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	инструктаж и по ТБ, кинограммы, плакаты	Ноутбук	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	Беседа	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты)	Ноутбук	Опрос
3	Гимнастика	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация, иллюстрация. практические: тренировка, игра	наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты)	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи	Педагогическое наблюдение

4.	Подвижные и спортивные игры	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, Игра, соревнования	Положения соревнований; «Сборник игр»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), бита (лапта), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	Соревнования
5	Легкая атлетика	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные : упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования	Сборник информационно-методических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	Педагогическое наблюдение, соревнования
6.	Контроль двигательной подготовленности	Практическое занятие, соревнования	Инструктаж, различные виды упражнений	Таблицы нормативов. Инструктажи	Спортивный инвентарь: кубики, секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг., скакалка, маты, перекладина.	Контрольные нормативы, соревнования

Список литературы

для педагога:

1. 1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.- М.: Астрель, 2004. - 56с.
2. 2. Байбородова Л.В. Методика обучения физкультуры в 1-11 классах. -М.: Сфера, 2004.- 86с.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. -М.: ФиС, 1989. - 231 с.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: Сфера, 2002. -121 с.
5. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
4. 8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре 5-9- классы. -М., ВАКО. 2005. - 234с.
5. 9. Матвеев А.П. Программа по физической культуре. - М.: Дроффа, 2002. - 89с.
6. 10. Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. - М.: Дрофа, 2000. -143с.

для учащихся:

1. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Асадема, 2001. - 318 с.
2. Погодаев Г.И. Физической культуры. -М.: ФиС, 2000. -216с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М.: Владос, 2002.
7. -238 с.

Контрольные нормативы

Возраст	Оценка	Бег, 30м		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Челночный бег 3 x 10м	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	5.8	6.0	160	155	5	13	8.4	8.5
	4	6.0	6.2	145	140	3	10	8.8	8.9
	3	6.2	6.4	135	135	2	8	9.0	9.2
	2	6.4	6.5	125	125	1	5	9.5	9.7
8 лет	5	5.5	5.7	165	160	6	15	8.2	8.3
	4	5.8	6.0	155	150	5	13	8.5	8.7
	3	6.1	6.2	140	140	3	10	8.9	9.0
	2	6.2	6.4	130	130	2	8	9.2	9.4
9 лет	5	5.3	5.5	175	165	7	18	8.0	8.2
	4	5.5	5.7	160	155	5	14	8.4	8.6
	3	6.0	6.1	145	140	4	12	8.7	8.8
	2	6.2	6.3	135	135	2	10	9.0	9.1
10 лет	5	5.2	5.3	186	175	8	20	7.9	8.1
	4	5.4	5.5	171	161	6	15	8.2	8.3
	3	5.6	5.7	158	151	4	13	8.5	8.6
	2	6.0	6.1	141	140	2	10	9.0	9.1
11 лет	5	5.0	5.1	190	180	10	22	7.8	8.0
	4	5.3	5.4	180	170	8	20	8.1	8.4
	3	5.6	6.0	170	160	6	15	8.7	9.0
	2	6.0	6.6	160	150	4	13	9.3	9.6
12 лет	5	5.0	5.1	195	185	12	24	7.5	7.9
	4	5.2	5.3	185	180	10	22	7.9	8.4
	3	5.4	5.5	175	170	8	20	8.5	9.1
	2	6.0	6.4	165	160	6	15	9.2	9.5

Контрольные нормативы (продолжение)

Возраст	Оценка	Прыжки через скакалку 30 сек.		Бросок набивного мяча 1 кг		Поднимание туловища 1 мин		Бег 6 мин	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7 лет	5	40	45	3.00	2.80	35	30	1000	900
	4	35	35	2.80	2.50	30	25	900	800
	3	25	25	2.50	2.20	25	20	730	600
	2	15	15	2.30	2.00	15	15	700	500
8 лет	5	50	60	3.50	3.20	40	35	1100	950
	4	40	50	3.00	3.00	35	30	950	850
	3	30	40	2.80	2.50	30	25	800	650
	2	20	25	2.50	2.20	25	20	750	550
9 лет	5	60	65	4.00	3.50	45	40	1150	1000
	4	50	60	3.50	3.00	40	35	1000	900
	3	45	35	3.00	2.80	30	30	850	700
	2	35	25	2.50	2.50	25	25	800	600
10 лет	5	75	80	4.50	4.00	50	45	1200	1050
	4	70	70	4.00	3.50	45	40	1050	930

