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 18.05.2021г. №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
_____ Хацанович П.Н.
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

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

Разработчики:
Власенко Полина Игоревна,
Сорокина Ольга Федоровна,
педагоги дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020 г.

Оглавление

Паспорт программы 3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 5
1.1.Пояснительная записка 5
Направленность программы 5
Актуальность программы 5
Отличительные особенности программы 5
Адресат программы 5
Объём программы 6
Формы обучения и виды занятий по программ 6
Срок освоения программы 6
Режим занятия 6
1.2.Цель и задачи программы 7
1.3.Содержание программы 8
Учебный план 1 года обучения 8
Содержание учебного плана 1 года обучения 9
Учебный план 2 года обучения 11
Содержание учебного плана 2 года обучения 12
Учебный план 3 года обучения 15
Содержание учебного плана 3 года обучения 16
Учебный план 4 года обучения 18
Содержание учебного плана 4 года обучения 20
1.4.Планируемые результаты освоения программы 23
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 25
Календарный учебный график 25
Условия реализации программы 25
Этапы и формы аттестации 25
Оценочные материалы 26
Методические материалы 30
Список литературы 33
Приложение №1 34
Приложение №2 35

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
Разработчик программы:
Власенко Полина Игоревна, педагог дополнительного образования Сорокина Ольга Федоровна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Власенко Полина Игоревна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
Физкультурно-спортивная
Цель программы:
физическое развитие учащихся, посредством занятий по общей физической подготовке.
Задачи программы:
Предметные: - знакомить учащихся с различными видами спорта; - обучать учащихся технике выполнения физических упражнений; - обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности; *Личностные:* - развивать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга - развивать у учащихся основные физические качества; - формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности. - формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям; *Метапредметные:* - воспитывать у учащихся культуру коллективного общения; -воспитывать у учащихся потребность к здоровому образу жизни
Возраст учащихся:
От 7 до12 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2021
Сроки реализации программы:
4 года (всего 576 часов, по 144 часа в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
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».
    - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.
Материалы из опыта работы педагога.
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 «Общая физическая подготовка» 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.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и 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, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Проведение занятий по общей физической подготовке в условиях системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, на развитие его представлений о здоровом образе жизни, становление познавательной мотивации и способностей. Программа по общей физической подготовки направленна на формирование у учащихся бережного отношения к своему здоровью, создание условий для нравственного развития учащихся, укрепления психического и физического здоровья

Отличительные особенности программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» педагогически целесообразна. Занятия общефизической подготовкой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Уровни сложности программы**:**

1 год обучения - стартовый уровень.

2; 3; 4 года обучения – базовый уровень.

Адресат программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: 7-12 лет

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Допускается дополнительный набор учащихся в группу второго, третьего и четвертого года обучения на основании результатов тестирования.

Занятия проводятся в группах из 15 человек.

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

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составляет 576 часов: по144 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»:

– Самостоятельная индивидуальная работа
– Групповая работа
– Игра
– Дистанционная форма
– Поход
– Соревнование

Типы занятий:

– **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
– **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, применяемые в процессе занятий

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 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.

Метод зрительного восприятия:

- показ упражнения.

Методы частично регламентированного упражнения:

- соревновательный метод;
- игровой метод.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое с обязательной переменой продолжительностью 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 используется мессенджер –Whatsapp.

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.

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

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие учащихся, посредством занятий по общей физической подготовке.

Задачи:

Предметные:

- знакомить учащихся с различными видами спорта;
- обучать учащихся технике выполнения физических упражнений;
- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности;

Личностные:

- развивать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- развивать у учащихся основные физические качества;
- формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности.
- формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям;

Метапредметные:

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

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

Стартовый уровень

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.**	**2**	**2**	**-**	Фронтальный опрос
2	**Раздел 1. Здоровый образ жизни**				
	1.1Здоровый образ жизни	**12**	**12**	**-**	Фронтальный опрос
	Итого по разделу	**12**	**12**	**-**	
3	**Раздел 2 Гимнастика**				
	2.1 Организующие команды и приемы	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос
	2.2 Акробатические упражнения	6	2	4	Педагогическое наблюдение
	2.3Гимнастические упражнения прикладного характера	20	2	18	Педагогическое наблюдение
	Итого по разделу	**30**	**6**	**24**	
4.	**Раздел 3. Подвижные и спортивные игры**				
	3.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	12	2	10	Педагогическое наблюдение Эстафета
	3.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	20	2	18	Педагогическое наблюдение Эстафета
	3.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	22	2	20	Педагогическое наблюдение Эстафета
	Итого по разделу	**54**	**6**	**48**	
5	**Раздел 4. Легкая атлетика**				
5.1	Бег	16	2	14	Педагогическое наблюдение сдача нормативов
5.2	Прыжки	14	2	12	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
5.3	Метание	12	2	10	Педагогическое наблюдение Сдача нормативов
	Итого по разделу	**42**	**6**	**36**	
6	**Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности.**	**4**	**0**	**4**	**Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы**
	Всего:	**144**	**32**	**112**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Стартовый уровень

Цель 1 года обучения: приобщение учащихся к систематическим занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

- формировать у учащихся элементарные знания об основах физической культуры;
- обучать навыкам выполнения комплекса утренней гимнастики;
- формировать представления о здоровом образе жизни человека и его значении для жизнедеятельности
- развивать основные физические качества и способности, посредством обучения простейшим комплексам упражнений и комбинаций.

Метапредметные:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Личностные:

- воспитывать дисциплинированность, формировать умения вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников.

Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.

Теория

Основы знаний по общей физической подготовке**.** Правила поведения**.** Техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в жизни человека.

Форма контроля – фронтальный опрос «Техника безопасности на занятиях»

1. Здоровый образ жизни

Практика

Понятие о здоровый образ жизни: здоровье человека; значение физической культуры в жизни человека; личная гигиена тела, гигиена одежды и обуви; режим дня в разное время года. Осанка и ее значение.

Форма контроля – «Значение ЗОЖ в жизни человека»

2. Гимнастика

Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колону, выполнение основной стойки по команде «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колоне 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.

Акробатические упражнения: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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.

Форма контроля –педагогическое наблюдение, опрос «Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений»

3. Подвижные и спортивные игры

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.

Практика

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» («Бой петухов», «Совушка» и т.д.); на материале раздела «Легкая атлетика» («Кто быстрее?», «Быстро по местам!», «Точно в мишень», «Охотники и утки» и т.д.); на материале раздела «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».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты.

4. Легкая атлетика

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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

5. Контроль двигательной подготовленности.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Учебный план, 2 год обучения

Базовый уровень

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (Содержание 2 года обучения) Инструктаж по ТБ..**	**2**	**2**	**-**	Фронтальный опрос
2	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека**				
	1.1 Физическая культура и спорт в жизни человека	**12**	**12**	**-**	Педагогическое наблюдение
	Итого по разделу	**12**	**12**		
3	**Раздел 2. Гимнастика**				
	2.1 Организующие команды и приемы	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	2.2 Акробатические упражнения	4	-	4	
	2.3 Гимнастические упражнения прикладного характера	4	2	2	
	Итого по разделу	**10**	**2**	**8**	
4.	**Раздел 3.Подвижные и спортивные игры**				
	3.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	10	2	8	Педагогическое наблюдение Эстафета
	3.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	2	16	
	3.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	18	2	16	
	Итого по разделу	**46**	**6**	**40**	
5	**Раздел 4. Легкая атлетика**				
	4.1 Бег	22	2	20	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
	4.2 Прыжки	24	2	22	
	4.3 Метание	16	2	14	
	Итого по разделу	**62**	**6**	**56**	

6.	**Раздел 5. Плавание**	**8**	2	**6**	Педагогическое наблюдение
7.	**Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности.**	4	**-**	4	Контрольные нормативы
	Всего:	**144**	**30**	**114**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Базовый уровень

Цель 2 года обучения: формирование базовых технических действий и умений учащихся по общей физической подготовке.

Задачи 2 года обучения:

Предметные:

познакомить учащихся с историей олимпийских игр;

познакомить учащихся с правилами игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол;

обучать начальным навыкам по плаванию;

продолжать развивать основные физические качества учащихся и способности, посредством обучения комплексам упражнений и комбинаций.

Метапредметные:

способствовать воспитанию между учащимися уважительного отношения друг к другу.

Личностные:

воспитывать у учащихся смелость во время выполнения физических упражнений.

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 2 года обучения) Инструктаж по ТБ.

Теория

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

Форма контроля – фронтальный опрос «Значение ОФП для физического развития»

2.Физическая культура и спорт в жизни человека

Теория

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. История развития Олимпийских игр. Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Двигательный режим.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

3. **Гимнастика**

Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика

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

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

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 висе лежа (девочки). Хождение 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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

4. Подвижные и спортивные игры

Теория

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

Практика

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

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. Подача мяча через сетку одной рукой. Подвижные игры: «Снежки», «Броски на скорость мяча через сетку», «Переправа под обстрелом».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты.

5. Легкая атлетика

Теория

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

Практика

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.

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;

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

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

6. Плавание

Теория

Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника вхождения в воду, правила передвижения по дну бассейна, лежания на груди, всплывания.

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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

7. Контроль двигательной подготовленности

Теория

Техника безопасности при проведении соревнований.

Практика

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

Форма контроля – контрольные нормативы

.

Учебный план 3 года обучения

Базовый уровень

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу (содержание 3 года обучения) Инструктаж по ТБ.**	**2**	**2**	**-**	Фронтальный опрос
2	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека**				
	1.1 Физическая культура и спорт в жизни человека	**6**	**6**	**-**	Педагогическое наблюдение
	Итого по разделу	**6**	**6**		
3	**Раздел 2. Гимнастика**				
	2.1Акробатические упражнения	4	-	4	Педагогическое наблюдение
	2.2Гимнастические упражнения прикладного характера	6	2	4	
	Итого по разделу	**10**	**2**	**8**	
4.	**Раздел 3. Подвижные и спортивные игры**				
	3.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	8	2	6	Педагогическое наблюдение Эстафета
	3.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	18	2	16	
	3.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	18	2	16	
	Итого по разделу	**44**	**6**	**38**	
5	**Раздел 4. Легкая атлетика**				
	4.1 Бег	26	2	24	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
	4.2 Прыжки	22	2	20	
	4.3 Метание	16	2	14	
	Итого по разделу	**64**	**6**	**58**	
6.	**Раздел 5. Плавание**	14		14	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

7	**Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности.**	**4**	**-**	4	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
	Всего:	**144**	**22**	**122**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Базовый уровень

Цель 3 года обучения: расширение двигательного опыта учащихся, формирование умения применять полученные на первом и втором году обучения технические действия в различных по сложности ситуациях.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

Формировать у учащихся представление о правильном режиме питания, влиянии пагубных привычек на жизнь человека;

Развивающие:

Формировать способность применять двигательные действия и умения в различных по сложности условиях;

Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, точность реагирования на сигналы;

Воспитательные:

Способствовать формированию адекватной самооценки, стремлению к самопознанию, выдержки, самообладания;

Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 3 года обучения) Инструктаж по ТБ.

Теория

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

Форма контроля – фронтальные опрос «Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке».

1. **Физическая культура и спорт в жизни человека**

Теория

Режим питания. Пагубное влияние вредных привычек на организм ребенка. Активный отдых. Знания о самоконтроле. Контроль за физической нагрузкой, признаки переутомления, перетренировки, снятие стресса, утомления. Сердце и его тренировка. Закаливание организма солнцем и водой.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

2. **Гимнастика**

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

Форма контроля – педагогическое наблюдение

3. Подвижные и спортивные игры

Теория

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

Практика

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» - «Увертывайся от мяча», «Догонялки на марш», «Полоса препятствий»; на материале раздела «Легкая атлетика» - «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», на материале раздела «Подвижные и спортивные игры» - «Хвостики», «Колдунчики», «Лапта», «Перестрелка».

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».

Форма контроля- педагогическое наблюдение, эстафета.

4. Легкая атлетика

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

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, 40м., 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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

5. Плавание

Теория

Техника безопасности при занятии плаванием

Практика

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

Форма контроля –педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

7. Контроль двигательной подготовленности

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».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы.

Учебный план 4 года обучения

Базовый уровень

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 4 года обучения) Инструктаж по ТБ.**	**2**	**2**		Педагогическое наблюдение
2	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека**				
	1.1 Физическая культура и спорт в жизни человека	**6**	**6**	**-**	Педагогическое наблюдение
	Итого по разделу	**6**	**6**		
3	**Раздел 2. Гимнастика**				
	2.1Акробатические упражнения	**2**	**-**	**2**	Педагогическое наблюдение
	2.2Гимнастические упражнения прикладного	**4**	**2**	**2**	
	Итого по разделу	**6**	**2**	**4**	
4.	**Раздел 3. Подвижные и спортивные игры**				
	3.1 Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»	**8**	**-**	**8**	Педагогическое наблюдение Эстафета
	3.2 Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»	**18**	**-**	**18**	
	3.3 Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»	**6**	**2**	**4**	
	Итого по разделу	**32**	**2**	**30**	
5	**Раздел 4. Легкая атлетика**				
	4.1 Бег	**32**	**2**	**30**	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
	4.2 Прыжки	**32**	**2**	**30**	
	4.3 Метание	**12**	**2**	**10**	
	Итого по разделу	**76**	**6**	**70**	

6.	**Раздел 5. Плавание**	**18**		**18**	Педагогическое наблюдение
7.	**Раздел 6. Контроль двигательной подготовленности.**	**4**	**-**	**4**	Педагогическое наблюдение Соревнование
	Всего:	**144**	**18**	**126**	

Содержание учебного плана 4 года обучения

Базовый уровень

Цель 4 года обучения: совершенствование технических действий и умений учащихся по общей физической подготовке.

Задачи 4 года обучения:

Обучающие:

Формировать знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.

Обучать навыкам измерения частоты сердечных сокращений;

Формировать умения учащихся по организации и проведению спортивных и подвижных игр среди сверстников, умение осуществлять судейство.

Развивающие:

Формировать умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Совершенствовать у учащихся технику бега, прыжков, метания;

Воспитательные:

Воспитывать у учащихся умение брать ответственность за принятые решения

Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 4 года обучения) Инструктаж по ТБ.

Теория

Особенности программы (цель, задачи и планы) четвертого года обучения**.** Техника безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке**.** Правила и нормы дружного коллектива.

Форма контроля- педагогическое наблюдение

1. **Физическая культура и спорт в жизни человека**

Теория

Органы дыхания и кровообращения. Контроль ЧСС. Организм человека и охрана его здоровья. Олимпийское движение.

Форма контроля- педагогическое наблюдение.

2. **Гимнастика**

Теория

Техника безопасности во время занятий гимнастикой.

Практика

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

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

Форма контроля- педагогическое наблюдение

3. **Подвижные и спортивные игры**

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Формирование представлений, обучающихся о контроле за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила судейства в спортивных и подвижных играх.

Практика

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

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».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, эстафеты

4. **Легкая атлетика**

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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

6. Плавание

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.

Форма контроля – педагогическое наблюдение

7. Контроль двигательной подготовленности

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».

Форма контроля – педагогическое наблюдение, соревнование.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные (образовательные):

- элементарные знания об основах физической культуры;
- умение правильно выполнять комплекс утренней гимнастики;
- понимание значения здорового образа жизни для человека;
- знания правил и последовательности выполнения простейших комплексов для развития физических качеств, подавать строевые команды, уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки), умение выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей).

Метапредметные

- интерес к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

Личностные:

- дисциплинированность, умение вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников.

К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные (образовательные):

- представление об истории олимпийских игр;
- умение объяснять правила игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и соблюдать их.
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, общеразвивающих упражнений на необходимом техничном уровне, согласно нормативным требованиям программы 2 года обучения.
- освоены начальные навыки плавания (вхождение в воду, всплывание, передвижение по дну и т.д.)

Метапредметные:

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы

Личностные:

- смелость во время выполнения физических упражнений.

К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные (образовательные):

- понимание значения правильного питания и вредных привычек жизнедеятельности человека;
- умение применять полученный двигательный опыт в различных по сложности условиях
- развитые физические качества, на необходимом техничном уровне, согласно нормативным требованиям программы 3 года обучения.

Метапредметные:

- умение давать оценку своим действиям и поступкам, проявлять выдержку и самообладание
- поддержка своих сверстников во время соревновательной и игровой деятельности.

К концу 4 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов

Предметные (образовательные):

- знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.
- навыки измерения частоты сердечных сокращений;
- умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований и осуществлять их объективное судейство;
- уменние технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Личностные:

- ответственность за принятые решения.

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 и утверждается на педагогическое совете.

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, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

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

Для отслеживания результативности образовательного процесса, с целью диагностики результатов каждого года обучения используются следующие виды контроля:

входной контроль (сентябрь) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

промежуточный контроль(январь) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

итоговый контроль (май) - прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии с целью оценки освоения учащимися знаний посредством педагогического наблюдения и проведения устного фронтального опроса по основным понятиям изучаемой темы).

Вид контроля	**Раздел и контрольные измерители аттестации (что проверяется)**	**Форма аттестации**
I год обучения		
Входной контроль	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.** - основы знаний по общей физической подготовке; - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале; **Раздел. 5. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Фронтальный опрос Контрольные нормативы
Текущий контроль	**Раздел 1. Здоровый образ жизни** 1.1 Здоровый образ жизни; - умение характеризовать влияние физической культуры на здоровье человека - знания правил гигиены	Фронтальный 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 Опрос

	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умения соблюдать правила подвижных и спортивных игр; - умения взаимодействовать друг с другом: вступать в диалог, прислушиваться к мнению сверстников	Педагогическое наблюдение, эстафеты
Промежуточный контроль	**Раздел 4. Легкая атлетика** - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
Итоговый контроль	**Раздел. 5. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Контрольные нормативы

II год обучения		
Входной контроль	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 2 года обучения)** **Инструктаж по ТБ.** - знания по общей физической подготовки - знание правил поведения и техники безопасности на занятиях ОФП **Раздел. 6. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 2 года обучения.	Опрос Контрольные нормативы
Текущий контроль	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека** -знания учащихся по истории олимпийских игр; - понимание учащимися ценности занятий физическими упражнениями, соблюдения двигательного режима для сохранения и укрепления здоровья	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2 Гимнастика - умения правильно выполнять организующие команды, акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне согласно содержанию программы 2 года обучения.	Педагогическое наблюдение

	Раздел 5. Плавание - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванью. - умение держаться на воде - умение выполнять базовые элементы кроля	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	**Раздел 4. Легкая атлетика** - уровень развития физических показателей согласно нормативным требованиям и содержания программы 2 года обучения.	Контрольные нормативы, контрольные нормативы
Итоговый контроль	**Раздел. 6. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических качеств согласно требованиям программы 2 года обучения.	Контрольные нормативы

III год обучения		
Входной контроль	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 3 года обучения)** **Инструктаж по ТБ.** - знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке	Фронтальный опрос
Текущий контроль	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека** - представления учащихся о правильном питании и влиянии вредных привычек на жизнь человека.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2 Гимнастика - умение выполнять акробатические и гимнастические упражнения согласно содержанию программы 3 года обучения.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умения применять полученный двигательный опыт в различных по сложности условиях; - умение оказать поддержку сверстникам в соревновательной деятельности.	Педагогическое наблюдение Эстафеты
	Раздел 5. Плавание - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванью. - умение плавать способом кроль на груди.	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
Промежуточный контроль	**Раздел 4. Легкая атлетика** - уровень развития физических показателей учащихся согласно	Контрольные нормативы, Контрольные

	нормативным требованиям и содержанию программы 3 года обучения. - умение дать оценку своим действиям, проявление выдержки и самообладания	нормативы
Итоговый контроль	**Раздел. 6. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических показателей учащихся согласно нормативным требованиям и содержанию программы 3 года обучения.	Контрольные нормативы, педагогическое наблюдение

VI год обучения		
Входной контроль	**Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. (содержание 4 года обучения)** **Инструктаж по ТБ.** - знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке	Педагогическое наблюдение
Текущий контроль	**Раздел1. Физическая культура и спорт в жизни человека** - знания о значении органов дыхания и кровообращения для нормального функционирования организма человека.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2 Гимнастика - умение выполнять акробатические упражнения согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения; - умения правильно выполнять гимнастические упражнения прикладного характера согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения.	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умения организовать и провести со сверстниками подвижные и спортивные игры; - умения брать на себя ответственность за принятые решения.	Педагогическое наблюдение Эстафеты
	Раздел 5. Плавание - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванью. - умение плавать способом кроль на спине.	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	**5. Раздел 4. Легкая атлетика** - уровень развития физических показателей согласно нормативным требованиям программы 4 года обучения; - навыки технически правильного	Контрольные нормативы, Педагогическое

	выполнения двигательных действий в соревновательной деятельности; -	наблюдение
Итоговый контроль	**Раздел. 6. Контроль двигательной подготовленности** - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 4 года обучения; - умение находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.	Соревнования педагогическое наблюдение.

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 и материально-техническое обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы аттестации
1	Введение в образовательную программу.	Беседа; инструктаж.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	Кинограммы, плакаты	Ноутбук, компьютерная мышь спортивный инвентарь.	Фронтальный опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	Беседа	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты)	Ноутбук, компьютерная мышь	Фронтальный опрос
3	Гимнастика	Практическое занятие	Вербальные: объяснение,	Наглядный материал,	Спортивный инвентарь:	Контрольные нормативы

			инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. иллюстрация. практические: тренировка, игра	(фотографии, кинограммы, плакаты) Сборник информационно-методических материалов к 1 году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	гимнастические скамейки, канат, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладин, секундомер, рулетка, обручи	
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, перекладин, 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,	Контрольные нормативы, соревнования

					фишки, гимнастическ е палки, кубики, эстафетные палочки	
6	Плавание	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, Игра.	Плакаты	Доски для плавания, плавательные жилеты, резиновые мячи	Педагогическое наблюдение, соревнования
7	Контроль двигательной подготовленности	Практическое занятие, соревнования	Инструктаж, различные виды упражнений		Спортивный инвентарь: кубики, секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг., скакалка, маты, перекладина	Контрольные нормативы, соревнования

Список литературы

для педагога:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.- М.: Астрель, 2004. - 56с.
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.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре 5-9- классы. -М., ВАКО. 2005. - 234с.
9. Матвеев А.П. Программа по физической культуре. - М.: Дроффа, 2002. - 89с.
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. -238 с.

Приложение №1

Список терминов:

Общая физическая подготовка (ОФП) — система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении комплекса ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Лёгкая атле́тика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Здоро́вый о́браз жи́зни, **ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоро́вье у человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Приложение №2

Критерии оценивания результатов учащихся

Таблица №1

Уровни физической подготовленности учащихся по итогам обучения

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Челночный бег Бег 30 метров.	7,5-7,9 5.0-5.2	7,9-8.4 5.1-5.3
Силовые	Прыжки в длину с места (см.) Поднимание туловища (количество раз в мин.)	185-195 55-60	180-185 50-55
Выносливость	Бег 6 мин.	1200-1300м.	1050- 1250м.

Таблица №2

Контрольные нормативы

Возраст	Оценка	Бег, 30м		Прыжок в длину с места		Подтягивание		Челночный бег 3 х 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

Таблица 2

Контрольные нормативы (продолжение)

Возраст	Оценка	Прыжки через скакалку 30 сек.		Бросок набивного меча 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
	3	55	60	3.50	3.00	35	30	900	750
	2	45	40	3.00	2.80	30	25	850	650
11 лет	5	80	85	5.00	4.50	55	50	1300	1100
	4	75	80	4.50	4.00	50	45	1100	1000
	3	70	70	3.50	3.50	45	40	1000	850
	2	60	65	3.00	3.00	40	35	900	700
12 лет	5	85	80	5.30	4.80	60	55	1350	1150
	4	80	75	4.80	4.30	55	50	1200	1050
	3	75	70	4.20	4.00	50	45	1100	900
	2	65	60	3.60	3.20	45	40	950	750

Уровни развития физических показателей:

высокий – 33 и более баллов;

средний – 25 – 32 балла;

низкий – 24 балла и ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Число баллов**	**Методы диагностики**
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	1 2 3	Педагогическое наблюдение, викторины, опрос и др.

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.

Низкий уровень – 1 балл.