



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 17.05.2022 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «Детско-
юношеский центр»



Хацанович П.Н.
Приказ №193 от 17.05.2022

**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.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объём 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.....	10
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	13
Учебный план 3 года обучения.....	15
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	15
Учебный план 4 года обучения.....	16
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	18
1.4. Планируемые результаты.....	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
Календарный учебный график.....	23
Условия реализации программы.....	23
Этапы и формы аттестации.....	24
Оценочные материалы.....	27
Методические материалы.....	28
Список литературы.....	31
Приложение №1.....	32
Приложение №2.....	33
Приложение №3.....	34

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:
<p>обучающие:</p> <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. <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать у учащихся культуру коллективного общения; - воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни. <p>развивающие:</p> <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.
Возраст учащихся:
От 7 до 12 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2022
Сроки реализации программы:
4 года/(всего 576 часов, по 144 часа в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; 2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 8. 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;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;

14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);

15. 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);

16. 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);

17. 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)”;

18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

21. 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;

22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

24. Нормативно-правовые документы 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.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая тренировка с элементами ОФП» осуществляется на русском языке - государственный язык РФ.

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 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 неуспешность» 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 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «Веселая тренировка с элементами ОФП» - групповое занятие.

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

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

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.

1.3. Содержание программы

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.

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		Опрос
2	Здоровый образ жизни	12	12	-	Опрос 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	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				Опрос
5.1	Теоретические сведения по разделу	12	12	-	Педагогическое наблюдение
5.2	Бег, прыжки, метание	30	-	30	
	Итого по разделу	42	12	36	

6	Контрольные упражнения и соревнования	4	0	4	Контрольные нормативы
Всего:		144	32	112	

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

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.

Форма контроля. Опрос «История олимпийских игр», «Правила поведения техника безопасности на занятиях».

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.

Форма контроля. Опрос «Виды спорта и понимание их влияния на развитие человека», «Значение физических упражнений для жизни и здоровья», «Режим дня, правила личной гигиены».

3. Гимнастика 30ч.

3.1. Организующие команды и приемы 4ч.

Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов.

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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

3.2. Акробатические упражнения 6 ч.

Теория

Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений.

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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

3.3. Гимнастические упражнения прикладного характера 20ч.

Теория

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений.

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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

4. Подвижные и спортивные игры 54 ч.

4.1. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.

Практика. Подвижные игры: «Бой петухов», «Совушка», «Собака рычит». «Прыгающий круг», «Куры в огороде», «Караси и рыбак», «Сокол и лиса», «посадка картофеля». Эстафеты с лазанием и перелазанием.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

4.2. Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»

Теория

Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.

Практика.

Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Быстро по местам!», «Точно в мишень», «Охотники и утки», «Шишки-желуди-орехи», «Лабиринт», «Бег командами («сороконожка»)), «Бери и убегай», «День и ночь», «Встречная эстафета», «Вызов номеров», «Гонка паровозов», «Удочка» «Белые медведи»

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

4.3. Спортивные игры

Теория

Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила спортивных игр.

Практика.

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. Соревнования по пионерболу, и баскетболу.

5. Легкая атлетика 42ч.

5.1. Теоретические сведения по разделу

Теория. Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания малого мяча. Техника метания большого мяча.

Форма контроля. Опрос «Техника ходьбы и бега». «Техника метания малого мяча». «Техника метания большого мяча».

5.2. Бег, прыжки, метание

Практика.

Ходьба в различных направлениях без заданий, ходьба в различных направлениях с заданиями: ходьба с различным положением рук; ходьба с перешагиванием через препятствия; ходьба с выпадами, ходьба с приседаниями; непринужденная ходьба в строю с правильной осанкой; ходьба на носках; различные виды ходьбы: «крадучись», «пригнувшись» и т.д.

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.

Практика

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.

6. Контроль двигательной подготовленности 4ч.

Практика

Выполнение контрольных нормативов. Соревнования по подвижным играм.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

Учебный план 2 года обучения
(базовый уровень)

Цель 2 года обучения: формирование у учащихся 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.

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.

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практи	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	12	12	-	
3.	Гимнастика	10	2	8	
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика»	28	4	24	Педагогическое наблюдение, соревнования
4.2	Спортивные игры	18	2	16	

	Итого по разделу	46	6	40	
5	Легкая атлетика				
5.1	Бег	24	2	22	Педагогическое наблюдение, соревнования
5.2	Прыжки	22	2	20	
5.3	Метание	16	2	14	
	Итого по разделу	62	6	56	
6.	Плавание	8		8	
7.	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Контрольные нормативы
Всего:		144	28	116	

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие.

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

Форма контроля. Опрос «Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале».

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. Физкультура и спорт – наши помощники. Физкультура и спорт – наш досуг. Слагаемые здоровья и их значение для жизни человека. Двигательный режим.

Форма контроля. Опрос «Двигательный режим», «Слагаемые здоровья».

Гимнастика 10 ч.

Теория Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения гимнастических упражнений прикладного характера. Технические правила выполнения акробатических 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, перекаат 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). 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.

Форма контроля. Опрос «Техника выполнения организующих команд, акробатических и гимнастических комбинаций». Педагогическое наблюдение.

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.

4.1. Подвижные игры на материале разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика».

Практика

«Посадка картофеля», «Эстафета «Вызов номеров», «Пустое место», «Колдунчики» «Хвостики»; «Бег под уклон», «Эстафета с препятствиями», «За двумя зайцами», «Прыжки на одной ноге», «Перепрыгни ручей», «Меткие метания», «Увернись от мяча», «Метание с предельным отскоком».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, соревнования.

4.2. Спортивные игры

Практика

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».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Соревнования по футболу, волейболу, пионерболу.

5. Легкая атлетика 62 ч.

5.1 Бег

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

Практика. 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. Наблюдение за показателями физического состояния.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Соревнования.

5.2 Прыжки

Теория. Техника выполнения прыжков и прыжковых упражнений. Техника безопасности при выполнении прыжков

Практика. 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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.3 Метание мяча

Теория. Техника выполнения упражнений в метании. Техника безопасности при выполнении метания

Практика. Метание в цель, метание малого мяча на дальность из-за головы. Игры с метаниями – «Кто самый меткий», «Школа мяча», «Попади в цель», «Пятнашки с мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Ловкие и меткие», «Дальние броски».

Форма контроля. Соревнования по легкой атлетике. Педагогическое наблюдение.

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.

Форма контроля. Опрос «Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию» Педагогическое наблюдение «умение держаться на воде», «умение выполнять базовые элементы кроля».

7. Контрольные упражнения и соревнования 4 ч.

Теория

Техника безопасности при проведении соревнований. Правила поведения на соревнованиях

Практика

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

Форма контроля. Контрольные нормативы.

Учебный план 3 года обучения

(базовый уровень)

Цель 3 года обучения: расширение двигательного опыта учащихся

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- обучать учащихся основным приемам двухсторонних игр;
- помочь учащимся овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Воспитательные:

- формировать у учащихся навыки дисциплины и самоорганизации.

Развивающие:

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

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	
3	Гимнастика	10	2	8	
Итого по разделу					
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале разделов «Гимнастика» и «Легкая	26	4	22	Соревнования, эстафеты
4.2	Спортивные игры	18	2	16	

	Итого по разделу	44	6	38	
5	Легкая атлетика				
5.1	Теоретические сведения по разделу	6	6		Опрос Педагогическое наблюдение
5.2	Бег	24	-	24	
5.3	Прыжки	20	-	20	
5.4	Метание	14	-	14	
	Итого по разделу	64	6	58	
6.	Плавание	14	-	14	
7	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Контрольные нормативы
Всего:		144	22	122	

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. 2ч.

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

Форма контроля. Опрос «Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале».

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

Теория. 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.

Форма контроля. Опрос «Отличие общеподготовительных упражнений от оздоровительных», «Оздоровительные упражнения», «Краткие сведения о сердечно-сосудистой системе организма».

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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

4. Подвижные и спортивные игры. 48ч.

4.1 Подвижные игры на материале разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика»

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

Практика. Игры: «Увертывайся от мяча», «Догонялки на марш», «Полоса препятствий», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Хвостики», «Колдунчики», «Лапта», «Перестрелка».

Форма контроля. Соревнования, эстафеты.

4.2. Спортивные игры.

Теория. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры в баскетбол и пионербол.

Практика. 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. Соревнования по «Перестрелки», «Пионерболу».

5. Легкая атлетика 62ч.

5.1. Теоретические сведения по разделу

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). Методика выполнения оздоровительных упражнений. Правила соревнований по легкой атлетике.

Форма контроля. Опрос «Правила соревнований по легкой атлетике».

5.2 Бег

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

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.2. Прыжки

Практика. 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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

5.3 Метание

Практика

Метание: отработка техники метания мяча с разбега на дальность; отработка техники метания мяча в цель с 6 м. Игры с элементами метания.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

6. Плавание. 8ч.

Теория Техника безопасности при занятии плаванием. Техника кроля на груди

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

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

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».

Форма контроля. Контрольные нормативы.

Учебный план 4 года обучения (базовый уровень)

Цель 4 года обучения: совершенствование двигательных умений и навыков 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 и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга.

№	Наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Опрос
2	Физическая культура и спорт в жизни человека	6	6	-	Опрос Педагогическое наблюдение,
3	Гимнастика	4	-	4	практическое задание
4.	Подвижные и спортивные игры				
4.1	Подвижные игры на материале разделов «Гимнастика» и «Легкая атлетика»	26	-	26	Соревнования, эстафеты
4.2	Спортивные игры	8	2	6	Опрос, практическое задание
	Итого по разделу	34	2	32	
5	Легкая атлетика				Педагогическое наблюдение
5.1	Бег	30	-	30	

5.2	Прыжки	30	-	30	Практическое задание
5.3	Метание	16	-	16	
	Итого по разделу	76	-	76	
6	Плавание	18		18	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные упражнения и соревнования	4	-	4	Контрольные нормативы
Всего:		144	10	134	

Содержание учебного плана 4 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие 2 ч.

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

Форма контроля. Опрос «Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале», «Правила 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. 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

Форма контроля. Опрос «Работа органов дыхания и кровообращения, определение контроль ЧСС».

3. Гимнастика. 4 ч.

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»; Составление комплекса упражнений на развитие гибкости. Различные упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и сопротивлении и другие.

Форма контроля. Практическое задание «Составить и провести комплекс утренней зарядки»
Опрос «Виды гимнастики».

4. Подвижные и спортивные игры. 34 ч.

4.1. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика» и «Легкая атлетика»

Практика

Игры: «Запрещенное движение», «Полоса препятствий»; «Вызов номеров», «Черное-белое», «Бег с преследованиями с прыжками», «Лапта», «Перестрелка»; «Хвостики»; «Из круга вышибала».

Форма контроля. Соревнования, эстафеты.

4.2. Спортивные игры.

Практика. Отработка броска 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).

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

Форма контроля. Практическое задание «Организовать и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга» Опрос «Техника безопасности при спортивных и подвижных играх». Соревнования по Волейболу.

5. Легкая атлетика. 76 ч.

5.1. Бег

Практика. 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. 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 3x10м., 3x20м Составление комплекса упражнений на развитие силы и быстроты

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.2. Прыжки

Практика.

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.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение

5.3. Метание

Практика. 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. Соревнования по прыжкам в длину с разбега.

Форма контроля. Практическое задание «Составление комплексов упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты». Педагогическое наблюдение

6. Плавание. 18 ч.

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.Контрольные упражнения и соревнования. 4 ч.

Практика

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

Форма контроля. Контрольные нормативы.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

- знания по технике выполнения основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метании и умения их правильно выполнять
- знание различных видов спорта;
- знание правил игр баскетбол, пионербол и умение выполнять их;
- знание режима дня, правил личной гигиены и соблюдение этих правил;
- знание правил самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома;
- стремление соблюдать правила ЗОЖ;
- развиты двигательные и координационные способности.

2 год обучения

- 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;
- потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развиты нравственные и волевые качества личности учащихся.

3 год обучения

- знание основных приёмов двухсторонних игр;
- знание комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью, умение выполнять их самостоятельно;
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- развиты двигательные качества учащихся (быстрота, выносливость, гибкость, сила).

4 год обучения

- усовершенствована техника бега, прыжков, метания;
- умение составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты;
- умение составлять и проводить комплексы утренней зарядки;
- умение использовать приобретенный двигательный опыт в практической деятельности и повседневной жизни;
- 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

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

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		
Текущий контроль	Введение в образовательную программу. - знаний по истории Олимпийских игр; - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале	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 - умение 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 - соблюдение правил подвижных игр; - знание и соблюдение правил баскетбола и пионербола.	Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 4. Легкая атлетика - правильное выполнение основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метании; - знание причин травматизма и правил профилактики травматизма.	Опрос Педагогическое наблюдение

Промежуточный контроль	Раздел. 5. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 1 года обучения.	Контрольные нормативы
2 год обучения		
Текущий контроль	Раздел 1. Вводное занятие. - знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	Опрос
Текущий контроль	Раздел 2. Физическая культура и спорт в жизни человека -владение элементарными навыками самоконтроля. -знание понятий «Двигательный режим», «Слагаемые здоровья».	Опрос Педагогическое наблюдение
	Раздел 2 Гимнастика - умения правильно выполнять организующие команды, акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне согласно содержанию программы 2 года обучения. - выполнение комплексов 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 - техника выполнения двигательных действий. - умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.	
	Раздел 5. Плавание - знания техники безопасности и правил поведения на занятиях по плаванию. - умение держаться на воде. - умение выполнять базовые элементы кроля.	Педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	Раздел. 6. Контрольные упражнения и соревнования - уровень развития физических качеств согласно нормативным требованиям и содержанию программы 2 года обучения;	Контрольные нормативы

	-потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.	
3 год обучения		
Входной контроль	Раздел 1. Вводное занятие - 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 кратких 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.	Опрос Педагогическое наблюдение Соревнования
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры -знание основных приёмов двухсторонних игр; - 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
4 год обучения		

Текущий контроль	Раздел 1. Вводное занятие знание правил техники безопасности на занятиях в спортивном зале. -понимание правил дружного коллектива.	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.	Практическое задание
	Раздел 3. Подвижные и спортивные игры - умение организовать и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга.	Практическое задание Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Легкая атлетика - знать и демонстрировать технику бега, прыжков и метания; - умение составлять комплексы упражнений на развитие силы, гибкости, быстроты.	Педагогическое наблюдение
Итоговый контроль	Раздел 5. Плавание - умение плавать стилем «Кроль»	Педагогическое наблюдение
	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 «Веселая тренировка с элементами ОФП» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

1.Контрольные нормативы по ОФП:

2.Опрос по темам:

«История олимпийских игр»

«Правила поведения техника безопасности на занятиях»

«Виды спорта и понимание их влияния на развитие человека»

- «Значение физических упражнений для жизни и здоровья»
- «Режим дня, правила личной гигиены»
- «Техника ходьбы и бега»
- «Техника метания малого мяча»
- «Техника метания большого мяча»
- «Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале»
- «Двигательный режим»
- «Слагаемые здоровья»
- «Техника выполнения организующих команд, акробатических и гимнастических комбинаций»
- «Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию»
- «Отличие общеподготовительных упражнений от оздоровительных»
- «Оздоровительные упражнения»
- «Краткие сведения о сердечно-сосудистой системе организма»
- «Правила соревнований по легкой атлетике»
- «Работа органов дыхания и кровообращения, определение контроль ЧСС»
- «Виды гимнастики».
- «Техника безопасности при спортивных и подвижных играх».

3. Соревнования

Оценка освоения учащимися программного материала осуществляется в процессе педагогического наблюдения во время занятий, соревнований, а также в ходе организации воспитательных мероприятий вне рамок часов учебного плана.

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	Беседа; инструктаж.	Вербальный, объяснительно-	инструктаж и по ТБ,	Ноутбук	Опрос, педагогическ

	программу.		иллюстративный	кинограммы, плакаты		ое 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, перекладин, секундомер, рулетка, обручи	Педагогическое наблюдение, практические задания
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, педагогическое наблюдение
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,	Педагогическое наблюдение, соревнования

					гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки	
6.	Контрольные упражнения и соревнования	Практическое занятие, соревнования	Инструктаж, различные виды упражнений	Таблицы нормативов. Инструктаж и	Спортивный инвентарь: кубики, секундомер, рулетка, набивной мяч 1 кг., скакалка, маты, перекладина.	Контрольные нормативы

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.

Список терминов

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

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 атлетика — 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.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

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

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. **Спорт** представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки.

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

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
	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 оценки:

высокий уровень – 33 и более баллов;

средний уровень – 25 – 32 балла;

низкий уровень – 24 балла и ниже.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга результатов обучения учащихся по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Веселая тренировка с элементами ОФП»

Группа № _____

Учебный год _____

№ п/п	Фамилия, имя	Уровень		
		Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы <i>Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение</i>	Контрольные нормативы <i>Форма контроля: педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов</i>	Практические навыки и умения <i>Форма контроля: педагогическое наблюдение, соревнования</i>
		Дата / этап контроля		
1				
2				
3				

Для определения уровня теоретической и практической подготовки выделены следующие критерии уровней обученности:

высокий уровень – 3 балла (учащийся усвоил материал программы от 75% до 100%)

средний уровень – 2 балла (учащийся усвоил материал программы от 50% до 74%)

низкий уровень – 1 балл (учащийся усвоил материал программы менее чем на 50%)

Приложение №3

Карта наблюдения

(заполняется на основании проведения педагогического наблюдения)

№	Показатель	Наличие	Отсутствие	Примечание
1	Потребность и умение самостоятельно заниматься физическими			

	упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья			
2	Нравственные и волевые качества			
3	Навыки дисциплины и самоорганизации			
4	Умение использовать приобретенный двигательный опыт в практической деятельности и повседневной жизни;			
5.	Умение организовать и провести подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга.			