

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детский морской центр  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга  
«Юный моряк»

Принята на заседании  
педагогического совета  
« 31 » августа 2020 г.  
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО ДМЦ  
Е.Л. Романчук  
Приказ № 130/П  
« 01 » сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 2 ГОДА  
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 6-8 ЛЕТ

Разработчик:  
Громов Константин Валентинович,  
педагог дополнительного образования

Кронштадт  
2020

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее Программа) физкультурно - спортивной направленности. Программа разработана в 2017 году в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14,), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт - Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию/Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р, с Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кронштадтского района Санкт- Петербурга «Юный моряк»

### **Актуальность Программы:**

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в общеобразовательных учреждениях и спортивных школах, но и в учреждениях дополнительного образования.

Содержание данной Программы соответствует современным требованиям и предусматривает формирование в потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений. Приобщает к систематическим занятиям физической культурой, и направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание морально - волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

### **Адресат программы.**

Программа ориентирована на учащихся 6-8 лет. Как мальчиков, так и девочек со сформированными интересами и мотивации к обучению по Программе. Без определенной физической и практической подготовки и отсутствия

медицинских противопоказаний.

### **Объём и срок реализации Программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь год обучения - 144 часа. Срок обучения по Программе 2 года.

I год обучения - 72 часа.

II год обучения - 72 часа

### **Цель Программы:**

Формирование физического развития личности, навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- освоение учащимися общеразвивающих физических упражнений;
- освоение учащимися элементов гимнастики и акробатики;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение элементарных знаний в области собственной гигиены и положительных привычек

#### ***Развивающие:***

- развитие таких качеств, как гибкость, выносливость, быстрота, сила;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося;
- развитие и совершенствование, прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни

#### ***Воспитательные:***

- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитание коммуникативных навыков, желания взаимодействовать в коллективе сверстников.

### **Условия реализации программы**

#### **Условия набора:**

На обучение по программе принимаются все желающие без предварительного тестирования, без медицинских противопоказаний.

#### **Условия формирования групп:**

Группа может быть, как разновозрастная, так и разновозрастная.

#### **Количество детей в группе**

I год обучения - не менее 15 человек

II год обучения - не менее 12 человек.

Допускается набор на обучение по Программе на основании входного контроля.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа реализуется поэтапно для каждого года отдельно с учетом возрастных, половых особенностей учащихся, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Педагогические принципы - от простого к сложному, от известного к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно из года в год обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой.

Важнейшим требованием к занятиям является дифференцированный и индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Физическая нагрузка повышается постепенно и волнообразно. По мере того, как учащиеся начинают уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который в этом возрасте сочетается с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Большое внимание на каждом занятии уделяется воспитанию таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.). Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных способностей.

Каждое занятие состоит из теоретической и тренировочной части. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, которая является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. Успех беседы в первую очередь зависит от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы подводятся итоги, обобщающие ее содержание - педагогом и всеми учащимися.

При проведении тренировок особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

**На первом году** учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. На втором году обучения учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений и устойчивых навыков. При начальном обучении основам физического воспитания используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. На первом году обучения рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес у учащихся к их выполнению.

**На втором году** обучения учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений и устойчивых навыков. Совершенствуются изученные упражнения. Продолжается совершенствование гимнастических упражнений, изученных на 1-ом году обучения. Более сложными становятся общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висячем положении и упорах.

Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры. Вводятся спортивные игры и спортивные эстафеты. Учащимся предлагается брать на себя роль ведущего игры.

Этапы обучения по темам могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- от сложности упражнения;
- от возраста и физической подготовленности учащихся;
- от эмоционального состояния учащихся;
- от методов и приемов, которые использует педагог в своей деятельности.

### **Формы проведения занятий**

Комбинированное:

учебно- тренировочное

Практическое:

тренировка, игра, эстафета

### **Формы организации деятельности детей на занятии;**

Фронтальная

Групповая

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия. Виды внеаудиторной работы:

- Самостоятельные занятия по разделам программы;
- Подготовка к соревнованиям, к показательным выступлениям;

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: просмотр видеозаписей и презентаций, ознакомление с биографиями выдающихся спортсменов, с достижениями российского спорта.

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать образовательное учреждение организуется дистанционное обучение с использованием элементов электронных образовательных технологий.

Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно-тематический план. Время нахождения учащихся за компьютером не должно превышать 30 минут.

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

Занятия проходят в спортивном зале в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14

-Спортивное оборудование:

-гимнастическая стенка, перекладина.

Спортивные предметы:

-скакалки, мячи футбольные, волейбольные, арабские, кегли;

-гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и подвижных игр;

-магнитофон;

-ноутбук для показа презентаций, видеороликов.

#### **Планируемые результаты.**

##### ***Личностные:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- способность активно включаться в совместные физкультурно оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

##### ***Метапредметные:***

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- владение умением применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

**Предметные:**

- владение спортивной терминологией;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знания о здоровом образе жизни и вредных привычках;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебный план I года обучения**

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Педагогическое наблюдение
2.	Основы знаний по физической культуре и спорту	2	1	3	Контрольное задание
3.	Общая физическая подготовка	2	20	22	Контрольное задание
4.	Акробатические и гимнастические упражнения	2	15	17	Контрольное задание
5.	Специальная физическая подготовка	2	24	26	Контрольное задание
6.	Спортивные праздники		3	3	Педагогическое наблюдение анализ участия
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	

### Учебный план II года обучения

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2.	Основы знаний по физической культуре и спорту	2		2	Контрольное задание
3.	Общая физическая подготовка	-	22	22	Контрольное задание
4.	Акробатические и гимнастические упражнения		18	18	Контрольное задание
5.	Специальная физическая подготовка		25	25	Контрольное задание
6.	Спортивные праздники	-	4	4	Педагогическое наблюдение, анализ участия
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	<b>72</b>	

### Календарный учебный график Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» на 2020-2021 учебный год

Год обучен ия	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год обучен ия	01.09.20	18.05.21	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа



## **Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» I года обучения**

### **Особенности организации образовательного процесса I года обучения**

Форма проведения занятий: комбинированная, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность учащихся. На первом году обучения рекомендуется игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Широко используется наглядность: видеоролики, презентации, выполнения упражнений.

### **Задачи I года обучения.**

#### **Обучающие**

- обучать основам техники выполнения физических упражнений
- формировать необходимые знания в области физической культуры
- повышать физическую подготовленность учащихся.

#### **Развивающие**

- развивать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями,
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

#### **Воспитательные**

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми
- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

### **Содержание программы I года обучения**

**1. Вводное занятие.** Знакомство с деятельностью объединения, со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой и основными видами занятий. Инструктаж по технике безопасности.

#### **1. Основы знаний по физической культуре и спорту.**

##### **Теория:**

Личная гигиена, закаливание. Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирование правильной осанки.

Режим дня. Значение утренней зарядки для организма человека.

##### **Практика.**

Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.

#### **2. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория:**

Цели и задачи ОФП. Техника выполнения общеразвивающих упражнений: бег,

ходьба, прыжки, лазание.

### **Практика.**

Разновидности ходьбы: на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо.

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Упражнения на формирование осанки, профилактики плоскостопия.

Общеразвивающие упражнения с предметом: мяч, скакалка и без предмета. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Лазание, перелезание в различных исходных положениях - стоя на коленях, на животе, спине, по гимнастической скамейке, стенке, в ограниченном пространстве по высоте, коридоре, лабиринте.

Подвижные игры:

Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

### **3. Акробатические и гимнастические упражнения.**

**Теория:** техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

Терминология: упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади, упор впереди

**Практика:** группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); стойки на плечах, на лопатках, на руках - мост, ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки; шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Эстафеты на координацию и согласованность движений.

### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

**Практика:**

*Развитие гибкости* - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке.

*Развитие быстроты* - повторный бег по дистанции 10 -15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Развитие ловкости* - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната.

## **5. Спортивные праздники**

### **Планируемые результаты I года обучения.**

#### **Личностные**

- сформированное представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене.
- сформированная способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

#### **Метапредметные:**

- активное использование двигательных умений в самостоятельно организуемой спортивно и физкультурной деятельности
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

#### **Предметные**

- понимание спортивной терминологии
- способность выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике и физической подготовке
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья)
- умение проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «ОФП» II года обучения.  
Особенности организации образовательного процесса  
2 года обучения.**

На втором году обучения учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений и устойчивых навыков.

Совершенствуются изученные упражнения. Продолжается совершенствование гимнастических упражнений, изученных на 1-ом году обучения. Более сложными становятся общеразвивающие упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висе и упорах.

Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений. Базовые варианты игр варьируются, меняется количество участников, инвентарь, время проведения игры. Вводятся спортивные игры и спортивные эстафеты. Учащимся предлагается брать на себя роль ведущего игры.

**Задачи II года обучения:**

**Обучающие:**

- совершенствовать технику выполнения физических упражнений
- формировать двигательный опыт

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности учащихся, повышать их физическую подготовленность
- развивать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорта

**Воспитательные:**

- содействовать воспитанию волевых качеств, смелости, дисциплинированности, социальной активности учащихся;
- воспитывать потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание коммуникативных навыков, желания взаимодействовать в коллективе сверстников.

**Содержание**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ОФП» II года обучения**

**1. Вводное занятие**

**2. Основы знаний по физической культуре и спорту**

Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Влияние на здоровье человека закаливающих процедур.

Внешние признаки утомления. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями.

**2. Общая физическая подготовка**

Ходьба и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, пригнувшись на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под

счет педагога, коротким (30-35см), средним (50-55 см) и длинным шагом (60-65см). Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Бег обычный, с изменением направления. Коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 50100м., с преодолением препятствий (мячи, палки, гимнастические маты, скамейки) челночный бег 3х5м, 3х10м; змейкой, догоняя впереди бегущего, эстафеты с бегом на скорость, встречные эстафеты. Бег с высоким подниманием бедра, бег с высокого старта с максимальной скоростью (дистанция 30 м),

Прыжки с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с разбега, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку, короткую и длину, с ноги на ногу (многоскоки). Строевые упражнения. Выполнение команды «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», повороты кругом на счет «раз-два», на- лево, на- право. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам игры) «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

### **3. Акробатика с элементами гимнастики.**

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения, лежа на спине «мост». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно. Подтягивание в висе. Повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед. Кувырки вперед, назад. Повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.

**4. Специальная физическая подготовка** *Развитие быстроты*, стартовой скорости - ускорение до 10-15 м., пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины шагов; бег за лидером.

*Для развития ловкости и гибкости* - прыжки со скакалкой вперед, назад

Полоса препятствий - с переползанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно ловлей и метанием мяча.

**Упражнения на развитие силы** - с мячами, гантелями, переноска и перекладывание груза.

**Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.** Прыжки в длину с места, многоскоки с ноги на ногу, с двух на две. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на полу, стоя с касанием ладоней пола. Метание малого мяча (100гр) на дальность с 4-6 шагов, разбега.

### **5. Спортивные праздники.**

## **Планируемые результаты II года обучения**

### **Личностные:**

- сформированные знания о здоровом образе жизни и вредных привычках;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

### **Метапредметные**

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

### **Предметные**

- умение технически правильно выполнять двигательные действия активное использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

## Оценочные материалы

### 1 год обучения

**1. Входной контроль** - проводится в сентябре с целью определения личностных качеств учащихся .

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Критерии: коммуникативность, любознательность, активность, самостоятельность, дружелюбие

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-5 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

**2. Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение.

-контрольное задание

Формы фиксации: бланки, диагностические таблицы.

**3. Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

#### **3.1. Промежуточный контроль первого года обучения (1 полугодие).**

Проводится в конце декабря.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольное задание **Критерии:**

Личностные: представления о личной гигиене, доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам, взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижных игр

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Метапредметные: сформированность умения использовать двигательные и физические упражнения в самостоятельно организуемой деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить пути решения

поставленных задач.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл  
средний уровень - 2 балла  
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов  
1-3 балла начальный уровень  
4-6 баллов средний уровень  
7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

Предметные: умение выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике, выполнять контрольные задания для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений.

Формы фиксации:

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов». Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной программы за I полугодие»

### 3.2. Промежуточный контроль первого года обучения (2 полугодие).

Поводится в конце мая.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольное задание
- анализ участия в спортивных мероприятиях

**Критерии:**

**Личностные:** сформированное представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, умение активно включаться в совместные мероприятия, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл  
средний уровень - 2 балла  
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов  
1-4 балла начальный уровень  
5-8 баллов средний уровень  
9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

**Метапредметные:** умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл  
средний уровень - 2 балла  
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов  
1-4 балла начальный уровень  
5-8 баллов средний уровень  
9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:



Информационная карта «Определение уровня метапредметных результатов».

**Предметные:** понимание общей спортивной терминологии, умение проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений, начальные знания правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-4 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5-8 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов

Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной программы за I полугодие»

Информационная карта «Карта учета участия в спортивных мероприятиях»

Оценка параметров активное участие - 3 балла не очень активное - 2 балла не принимает участие 1 балл

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

## **2 год обучения**

**1. Входящий контроль** проводится для вновь поступивших на обучение по программе..

Критерии (см. 2 полугодие 1 года обучения).

**2. Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

-контрольные упражнения

Формы фиксации: : бланки, диагностические таблицы

**3. Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

### **3.1.Промежуточный контроль второго года обучения (1 полугодие).**

Проводится в конце декабря.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

-контрольное задание

**Критерии:**

**Личностные:** твёрдые знания о здоровом образе жизни, умение оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к сверстникам, организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований и эстафет.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-4 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5-8 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

**Метапредметные:** умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки в выполнении упражнений.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-4 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5-8 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:  
Информационная карта «Определение уровня метапредметных результатов»

**Предметные:** выделять отличительные признаки и элементы физических упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия, знание о влиянии на здоровье человека закаливающих процедур.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-3 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-19 баллов высокий уровень

Формы фиксации:  
Информационная карта «Определение уровня предметных результатов»

### **3.2. Промежуточный контроль второго года обучения (2 полугодие).**

Сроки проведения конец мая.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение
- контрольное задание
- анализ участия в спортивных мероприятиях

**Критерии:**

**Личностные:** сформированные представления о вредных привычках; умение доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместной деятельности.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-3 балла начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-19 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

**Метапредметные:** умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, осуществлять объективное судейство подвижных игр и эстафет, объяснять правила техники выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-5 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

**Предметные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия активное использование их в игровой и соревновательной деятельности, умение выполнять комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; соотносить результаты выполнения физических упражнений с эталоном - рисунком, образцом, правилом.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4 баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов

Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной программы за I полугодие»

Информационная карта «Карта учета участия в спортивных мероприятиях»

Оценка параметров активное участие - 3 балла не очень активное - 2 балла не принимает участие 1 балл

**Итоговый контроль знаний** проводится в конце обучения по программе с целью оценки уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение,

-соревнование

-открытое занятие

-анализ участия в спортивных мероприятиях

**Критерии:**

**Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение оказывать бескорыстную помощь своим

сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-5 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	6-10 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», фотографии.

**Метапредметные:** умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, умение применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-6 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	7-12 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

**Предметные:** владение спортивной терминологией; бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности, умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знания о здоровом образе жизни и вредных привычках, соблюдение личной гигиены, режима дня, технически правильно выполнять контрольные задания для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

<u>Оценка параметров</u>	<u>Уровень по сумме баллов</u>
начальный уровень - 1 балл	1-7 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	8-14 баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	15-21 балл высокий уровень

**Формы фиксации:**

Информационная карта «Определение уровня предметных результатов учащихся»

Информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

Оценка параметров активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

## **Методическое обеспечение Программы.**

### **Основные принципы построения учебного занятия.**

#### **1. Принцип постепенности.**

Принцип постепенности, базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило "от легкому к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

#### **2. Принцип цикличности. (повторности)**

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлексорных связей. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить.

#### **3. Принцип системности.**

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени.

#### **4. Принцип доступности и индивидуализации.**

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленности и уровнем здоровья.

#### **5. Принцип сознательности и активности.**

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающихся при достижении целей в учебно - воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

### **Структура учебного занятия.**

Занятие состоит из трех частей:  
подготовительной, основной,  
заключительной.

### **Подготовительная часть занятия.**

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно - воспитательной работы.

Задачи подготовительной части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам.

### **Основная часть занятия.**

Выполняет главную функцию, т.к. именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

### **Заключительная часть занятия.**

Выполняет функцию организации завершения учебно - воспитательного процесса. Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключение на действия, которые дают эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникнуть у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить намеченные задачи, сориентировать на очередные цели.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	<b>Вводное занятие</b>	Фронтальная. Комбинированное.	Словесные: беседа, рассказ. Наглядные: демонстрационный материал. Контрольно - диагностические.	Демонстрационный: авторская презентация «Здоровье в твоих руках» с разработкой беседы, ТСО: мультимедийное оборудование,
2	<b>Основы знаний по физической культуре и спорту</b>	Фронтальная, групповая. Комбинированные, тренировки, игра	Словесные: беседа, рассказ, объяснение, Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические. Игры: подвижные. Репродуктивные.	Нормативы, комплексы упражнений, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Фронтальная, групповая. Комбинированные, практические,	Словесные: беседа, рассказ, объяснение, Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: Выполнение комплексов упражнений. Игры: подвижные Репродуктивные.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование

4	<b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>	Фронтальная, групповая. Комбинированные, практические,	Словесные: беседа, рассказ, объяснение, Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: Выполнений упражнений.	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Фронтальная, групповая. Комбинированные, Практические.	Словесные: беседа, рассказ, объяснение,. Наглядные: демонстрационный материал, показ педагога. Практические: выполнение упражнений Игры: подвижные. Репродуктивные.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, плакаты, фотографии, видеоролики, презентации ТСО: мультимедийное оборудование
6	<b>Спортивные праздники</b>	Фронтальная. Праздник	Игровые.	Сценарии праздников. ТСО: мультимедийное оборудование



## **Информационные источники**

### **Литература для учащихся:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

### **Литература для педагога:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
6. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.