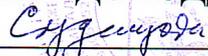
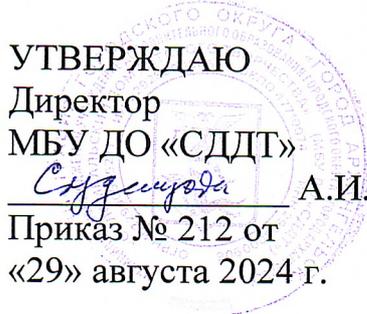


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
"СОЛОМБАЛЬСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 3
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СДДТ»

Приказ № 212 от
«29» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Реализуется с использованием механизмов социального заказа
(социальный сертификат)

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Басавин Даниил Владимирович
методист первой квалификационной категории

Архангельск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта	3-4
2. Комплекс основных характеристик образования	5-23
2.1 Пояснительная записка	5-20
2.2 Учебный план	21
2.3 Учебно-тематический план	21
2.4 Содержание программы	22
2.5 Планируемые результаты и формы их проверки	23
3. Комплекс организационно-педагогических условий	24-55
3.1 Календарный учебный график	24-28
3.2 Формы аттестации и оценка образовательных результатов	29-32
3.3 Оценочные материалы	33-36
3.4 Методическое обеспечение программы	37-51
3.5 Условия реализации программы	52
3.6 Список информационных источников	53-55

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа (Реализация дополнительных общеразвивающих программ (ББ52))
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
3	Год разработки	2022
4	Вид деятельности по программе	Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке
5	Направленность дополнительного образования	физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия, развитие физических качеств (с направленностью на быстроту, ловкость и гибкость)
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Стартовый уровень
7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МБОУ СШ № 70 163017, Архангельская область, г. Архангельск Октябрьский территориальный округ, ул. Кегостровская, д. 85
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	1-11 классы, от 7 до 17 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (для программ физкультурно-спортивной направленности)	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации.
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	1 раз в неделю по 2 академических часа 1 занятие – 45 мин (академический час)
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу	Богданёнок Татьяна Анатольевна, педагог дополнительного образования;

	(Фамилия имя отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	Третьякова Мария Александровна, педагог дополнительного образования
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная форма
16	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объем - 72 академических часа; Очная форма – 72 академических часа. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Деятельности - 72 академических часа.
17	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	Минимальное – 10 чел. Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Воспитательный потенциал.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- навыков критического мышления.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- ✓ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ формирование навыков безопасного поведения;
- ✓ воспитание уважения к старшим, наставникам;
- ✓ формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- ✓ развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- ✓ формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий спортивных деятелей является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей: тренировки, подготовка к соревнованиям способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: соревнования, выступления способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в трудовой, профориентационной деятельности.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

➤ педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➤ отзывы, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на 	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование

		<p>духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</p> <ul style="list-style-type: none"> • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах 	
<p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствию принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно- нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях</p>

		<p>терроризму и т.д,</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда, • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, • ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • не всегда соблюдает права, свободы и обязанности 	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей, • понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции», которые выработало российское общество, • не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и 	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>религиозным признакам, терроризму и т.д,</p> <ul style="list-style-type: none"> • не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • не понимает важность уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), • уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда 	
<p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, • участвует в социально 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, отзывы, материалы рефлексии</p>

		<p>значимой деятельности физкультурно-спортивных объединений</p> <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • понимает свое физическое и психологическое состояние, • довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • периодически участвует в социально значимой деятельности физкультурно-спортивных объединений <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, • очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • периодически участвует в социально значимой деятельности • физкультурно-спортивных объединений 	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Диагностическая карта

ФИО	Показатели			ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций	Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям	Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения,	

					межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

**Итоговый протокол
о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении
определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		ИТОГО %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Конкурс тематических рисунков, викторины, посвященные памятным датам, праздникам	В течение учебного года	Конкурс тематических рисунков	Воспитание и формирование общественного сознания и активной гражданской позиции учащихся к окружающему миру, памятным датам
2	Проведение семейных турниров и мастер-классов для родителей и учащихся	В течение учебного года	Семейные турниры и мастер-классы	Осуществление преемственности поколений и укрепление связей и взаимопонимания родителей, детей и педагога
3	23 сентября – день образования Архангельской области	Сентябрь	Беседа	Развитие познавательной активности обучающихся
4	1 октября – Международный день пожилых людей. 28 октября – день бабушек и дедушек	Октябрь	Беседа	Развитие познавательной активности обучающихся, воспитание бережного и уважительного отношения к людям старшего поколения
5	27 ноября – День Матери	Ноябрь	Поздравление	Поздравление в группе ВКонтакте
6	12 декабря – День Конституции	Декабрь	Творческая работа – оформление стенда	Оформление стенда с учащимися
7	Тематические беседы с учащимися на тему «Иди всегда дорогой добра»	Декабрь	Тематические беседы	Продвижение идей волонтерского движения в рамках мероприятий Программы развития МБУ ДО «СДДТ» на 2021-2024 уч. год
8	«Здравствуй, Новый год!»	Декабрь	Игровая программа, беседа	Воспитание осторожного отношения к огню. Новогодняя игровая программа. Выступление учащихся Праздничное чаепитие, награждению Беседа «Безопасный Новый год»
9	8 марта – Международный женский день	Март	Творческая работа – создание открыток	Создание поздравительных открыток
10	19 марта – День моряка-подводника	Март	Беседа	Изучение истории подводного флота в Российской Федерации

11	12 апреля - День космонавтики	Апрель	Просмотр видео, беседа	Просмотр видео о первом космонавте Ю.А. Гагарине
12	9 мая – День Победы	Май	Творческая работа – изготовление открытки	«Открытка ветерану» Учащиеся групп готовят открытки-поздравления, слушая видео-концерт «Песни военных лет»
13	Индивидуальные консультации для родителей	В течение года	Консультации	Общение личное, по телефону, смс-оповещения, присоединение в группу ВКонтакте. Присоединение в родительский чат
14	Открытые занятия для родителей	В течение года	Открытые занятия	-
15	Итоговое родительское собрание	В течение года	Собрание	-

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется на базе школы № 70 города Архангельска. Частично может быть использована как дополнительная общеобразовательная программа в учреждениях дополнительного образования, как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях, как летняя программа в детских лагерях с дневным пребыванием детей, стационарных загородных лагерях при наличии специального оборудования.

Цель: формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, равновесия);
- развитие тактических навыков и умений спортивной направленности;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность.

1. Данная программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- учащимся, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

2. Программа предполагает использование дистанционных форм обучения. Для этого подобраны соответствующие электронные ресурсы в сети Интернет, которые включают материалы для просмотра комплексов общеразвивающих упражнений, видеоуроки по ОФП, рекомендации по ЗОЖ.

3. Программа относится к стартовому уровню освоения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации физкультурно-спортивной деятельности.

Адресат программы, характеристика учащихся. По программе могут обучаться дети в одновозрастных и разновозрастных группах в возрасте от 7 до 17 лет без специальной подготовки. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

При планировании спортивной тренировки и построении задач необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов.

Например, отличительной анатомической чертой организма подростка является опережающий рост костей его скелета сравнительно с мышечной массой, поэтому в младшем школьном возрасте уже следует начинать этап предварительной подготовки. Основные задачи на этом этапе - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, обучение их основам техники бокса и привитие интереса к тренировкам.

У детей 7-11 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости движений, а в 12-15 лет увеличением скорости бега главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

В том случае, если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, быстрота и скоростно-силовые качества занимающихся развиваются неудовлетворительно. Необходим постоянный контроль за величиной и направленностью физических нагрузок. Следует применять специальные комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета», поддерживающего его нормальную осанку. Нужно избегать упражнений с резкими односторонними толчками, асимметричным подниманием тяжестей, натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп.

При обучении детей стоит учитывать, что подростковый возраст неоднороден - в **13-15 лет** происходит усиление ростовых особенностей и особенно конечностей. Отставание в темпах роста туловища сказывается на развитии внутренних органов. Именно эта закономерность откладывает отпечаток на развитие подростков, при неправильном построении тренировочного процесса появляется опасность перенапряжения.

Оценивая способности двигательной функции подростка следует выделить два научно установленных факта:

До 12-14 лет ребенок осваивает около 90 % всего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни;

К 13-14 годам входит в завершающую фазу формирование системы управления движениями. Таким образом, подросток практически не уступает взрослому в выполнении сложнокоординационных движений, зато существенно превосходит его в способности обучаться новым движениям.

В юношеском возрасте (17-18 лет) продолжается рост тела в длину (на 1-2 см в год), завершается структурное и функциональное созревание соматических и вегетативных систем.

Подростковый период — это важнейший период, когда с помощью средств физического воспитания можно значительно поднять уровень двигательных качеств. Биологические перестройки организма с периодом полового созревания, требуют от тренера исключительного внимания к планированию физических нагрузок. За счет интенсивного развития быстроты движений занимающиеся хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать большие результаты в упражнениях.

Сроки и этапы реализации программы

1 год обучения:

«Физическая подготовка» – 16 недель, 32 академических часа;

«Подвижные игры» - 20 недель, 40 академических часов.

Объём программы: 72 академических часа.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение занятий коллективно (всей группой по 15 человек)

Формы занятий:

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)
Дистанционные занятия	обеспечение образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений

Режим занятий: 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа (2 занятия по 35 мин. Для учащихся 7-8 лет; 2 занятия по 45 мин. для остальных учащихся)

Планируемые результаты и форма их проверки: см. раздел 2.5

Формы контроля и подведения итогов: см. разделы 2.2, 2.3, 3.2, 3.3

Нормативно-правовое обоснование программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу 01.09.2023).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 г.).

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629), (вступил в силу 1 марта 2023 г.).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22

9. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г.).

10. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами»

11. Устав МБУ ДО «СДДТ»

12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «СДДТ».

13. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников

14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	1 раздел «Физическая подготовка»	32
2	2 раздел «Подвижные игры»	40
	Итого часов по программе (объём программы)	72

2.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1 раздел «Физическая подготовка»					
1.	Вводное занятие	2	-	2	
2.	Общеразвивающие упражнения	-	8	8	Наблюдение
3.	Гимнастика и бег	-	14	14	Наблюдение
4.	Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	-	8	8	Наблюдение
	Всего:	2	27	32	
2 раздел «Подвижные игры»					
1.	Подвижные и спортивные игры	-	8	8	Наблюдение
2.	Соревнования и конкурсы	-	12	12	Наблюдение
3.	Двухсторонние игры	3	15	18	Наблюдение
4.	Итоговое занятие	-	2	2	Аттестация учащихся по итогам изучения программы
	Всего:	3	37	40	
	Итого:	8	64	72	

2.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1 раздел «Общеразвивающие упражнения»

1.1 Вводное занятие

Теория: Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок;
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена;
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований;
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача;
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Ожидаемый результат: Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

1.2 Общеразвивающие упражнения

Практика: Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат: Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольный упражнений.

1.3 Гимнастика и бег

Теория: Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика: комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника). Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат: знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольный упражнений.

1.4 Развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты

Теория: физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат: развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

2 раздел «Подвижные игры»

2.1 Подвижные игры

Теория:

Практика: подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Спортивные игры.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

2.2 Соревнования и конкурсы

Теория:

Практика: Соревнования по ОФП. Соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья», «Весёлые старты».

2.3 Двухсторонние игры

Теория: объяснение правил игры.

Практика:

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2.4 Итоговое занятие

Практика: сдача нормативов.

Ожидаемый результат: высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

2.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ

1 год обучения

Модули	Учащиеся будут знать	Учащиеся будут уметь	Формы проверки
<p>1 раздел «Физическая подготовка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; - правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; - общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закалывающих процедур; - причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения. - правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать собственную деятельность; - активно включаться в коллективную деятельность; - взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации, выносливости); - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием; - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; 	<p>Устный опрос, контрольные нормативы и упражнения</p>
<p>2 раздел «Подвижные игры»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основные правила двухсторонних игр; - технику выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; - способы проведения самостоятельного занятия; 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; 	<p>Контрольные нормативы и упражнения</p>

		- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц неделя	Часы	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля/ результат
1 раздел «Физическая подготовка»					
1	Сентябрь 2 неделя	2	Проведение инструктажей. Понятие физической культуры. Понятие о правилах и дисциплине на учебно-тренировочных занятиях. Личная гигиена.	Вводное занятие, теоретическое занятие (беседа, рассказ)	Опрос, беседа
2	3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Комбинированное занятие	Наблюдение
3	4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с партнёром	Комбинированное занятие	Наблюдение
4	5 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	Комбинированное занятие	Наблюдение
5	Октябрь 6 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с мячом	Комбинированное занятие	Наблюдение
6	7 неделя	2	Акробатические упражнения	Комбинированное занятие	Наблюдение
7	8 неделя	2	Преодоление полосы препятствий	Комбинированное занятие	Наблюдение
8	9 неделя	2	Выполнение гимнастических упражнений	Комбинированное занятие	Наблюдение
9	Ноябрь 10 неделя	2	Оздоровительный бег. Медленный бег	Комбинированное занятие	Наблюдение
10	11 неделя	2	Бег на короткие дистанции	Комбинированное занятие	Наблюдение
11	12 неделя	2	Эстафетный бег	Комбинированное занятие	Наблюдение
12	13 неделя	2	Кросс на 500 метров и на 1000 метров	Комбинированное занятие	Наблюдение, анализ результатов

13	Декабрь 14 неделя	2	Прыжки со скакалкой, челночный бег	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
14	15 неделя	2	Прыжки в длину с разбега	Комбинированное занятие	Наблюдение
15	16 неделя	2	Прыжки в высоту с разбега	Комбинированное занятие	Наблюдение
16	17 неделя	2	Метание гранаты в цель на дальность	Комбинированное занятие	Наблюдение
2 модуль «Подвижные игры»					
17	Январь 19 неделя	2	Проведение подвижных игр с бегом	Целостно-игровое занятие	Наблюдение
18	20 неделя	2	Проведение подвижных игр с прыжками.	Целостно-игровое занятие	Наблюдение
19	21 неделя	2	Проведение подвижных игр с лазаньем	Целостно-игровое занятие	Наблюдение
20	Февраль 22 неделя	2	Проведение подвижных игр с метанием и ловлей	Целостно-игровое занятие	Наблюдение
21	23 неделя	2	Соревнования – эстафеты с использованием различных предметов (скакалка, набивной мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, теннисный мяч).	Комбинированное занятие	Наблюдение
22	24 неделя	2	Соревнования по ОФП (бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранат)	Комбинированное занятие	Наблюдение
23	25 неделя	2	Соревнования – эстафеты (бег на различные дистанции)	Комбинированное занятие	Наблюдение
24	Март 26 неделя	2	Соревнования «Веселые старты».	Комбинированное занятие	Наблюдение
25	27 неделя	2	Соревнования-поединки	Комбинированное занятие Комбинированное занятие	Наблюдение
26	28 неделя	2	Соревнования по подвижным играм	Целостно-игровое занятие	Наблюдение
27	29 неделя	2	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок

			мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика		
28	30 неделя	2	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок
29	Апрель 31 неделя	2	Проведение соревнований по игре в волейбол	Комбинированное занятие	Наблюдение
30	32 неделя	2	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок
31	33 неделя	2	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок
32	34 неделя	2	Проведение	Комбинированное	Наблюдение

			соревнований по игре в баскетбол.	занятие	
33	35 неделя	2	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок
34	Май 36 неделя	2	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, анализ ошибок
35	37 неделя	2	Проведение соревнований по игре в футбол.	Комбинированное занятие	Наблюдение
36	38 неделя	2	Аттестация по итогам изучения программы.	Комбинированное занятие	Контрольные упражнения

3.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Перед началом изучения программы проводится входящая диагностика.

Сроки проведения: сентябрь, через неделю после начала занятий.

Формы проведения: предварительная сдача контрольных нормативов.

Результаты входящей диагностики заносятся в Протокол фиксации сдачи спортивных нормативов.

Аттестация учащихся, занимающихся по программе «Общая физическая подготовка», проводится в учебном году 1 раз.

Сроки проведения аттестации: май.

Формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов.

Результаты аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

– насколько достигнуты каждым учащимся планируемые результаты, определяемые программой;

– полнота выполнения программы;

Результаты аттестации заносятся в Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за год, сводятся в Сводном протоколе промежуточной аттестации.

Система оценивания – балльная.

Показатели и критерии результатов аттестации

1 год обучения

Теоретическая подготовка учащегося

- Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям

- Владение специальной терминологией - осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Практическая подготовка учащегося

- Практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеразвивающей программой (по основным разделам учебного плана) - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям

Текущий контроль успеваемости учащихся по программе осуществляется по каждой изученной теме.

Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента учащихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. и заносится в учебно-тематический план деятельности творческого объединения, графа «Форма аттестации (контроля)» по каждому разделу, календарный учебный график, графа «Формы контроля» по каждому занятию.

Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

Вид контроля	Сроки проведения контрольных мероприятий	Формы контроля
--------------	------------------------------------------	----------------

Входящий	Перед изучением программы	Опрос, собеседование, входящая диагностика
Текущий	На каждом занятии	Беседа, наблюдение, анализ ошибок
Итоговый	В конце изучения каждого модуля	Контрольные нормативы (тесты).

Протоколы фиксации сдачи спортивных нормативов

ФИО учащегося	Быстрота		Сила	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества
	Бег 30 м	Бег 60 м	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места

Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за год

№ п/п	ФИО	возраст	Теоретические знания			Владение специальной терминологией			Практические умения и навыки. Владение специальным спортивным оборудованием			Результаты аттестации за год				
			Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Аттестован	Не аттестован	Повторно аттестован	Полностью освоил программу	

Сводный протокол промежуточной аттестации учащихся, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Года обучения	Количество учащихся	Количество учащихся, прошедших промежуточную аттестацию (данные за полугодие и год)	Количество учащихся, имеющих академическую задолженность (не прошедших аттестацию) (данные за полугодие и год)	Количество учащихся, прошедших промежуточную аттестацию повторно (данные за полугодие и год)	Количество учащихся, полностью освоивших дополнительную общеразвивающую программу (выпускники) (данные на конец года)
1 год					

3.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольно-измерительные материалы (КИМ) по оценке образовательных результатов освоения программы
(Инструментарий по отслеживанию результатов образовательной деятельности)**

Показатели/ критерии	Разделы учебного плана	Уровни освоения программы.		
		Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Теоретическая подготовка учащегося				
1.1 Теоретические знания. соответствие теоретических знаний программным требованиям		Овладение менее чем 25% объёма знаний, предусмотренных программой	Овладение ½ объёма знаний, предусмотренных программой	Освоение практически всего объёма знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2 Владение специальной терминологией/ осмысленность и правильность использования специальной терминологией.		Не знает специальных спортивных терминов, в речи их не употребляет	Знает специальные спортивные термины, при употреблении сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные спортивные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка учащегося				
2.1 Практические умения и навыки. соответствие практических умений и навыков программным требованиям		Не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой	Овладение ½ предусмотренных умений и навыков, выполнение упражнения с помощью педагога	Овладение практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Выполнение упражнений самостоятельно.
2.2 Владение специальным оборудованием и оснащением. отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения		Ребёнок неуверенно пользуется спортивным инвентарём, работает с помощью педагога	Ребёнок уверенно работает со спортивным инвентарем с помощью педагога	Ребенок уверенно работает со спортивным инвентарем, самостоятельно, почти не испытывает затруднений

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста
7-11 лет представлены в таблице П.2.1

Таблица П. 2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста
12-13 лет представлены в таблице П.2.2

Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста
14-15 лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№	Наименование упражнения	Пол учащихся
---	-------------------------	--------------

п/п		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30

8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	10

3.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной. Каждая из них дополняет другую, но при этом выполняет самостоятельную задачу.

Подготовительная часть – организация группы, подготовка организма к выполнению физической работы. В эту часть входит: построение группы, проверка присутствующих на занятиях, краткое ознакомление с целями и задачами занятия. В этой части применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи). Подготовительная часть занимает 10 минут.

В **основной части** повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Продолжительность основной части – 30 минут.

Заключительная часть. Цель – привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа, для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, гимнастика, упражнения на развитие брюшного пресса, упражнения на растяжку. Продолжительность заключительной части – 5 минут.

Примерный план-конспект занятия:

Дата – _____

Место проведения – МБОУ СШ №70

Тема: «Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика».

Задачи: 1) дать основные понятия о правиле игры;

2) выполнение упражнений для освоения приёмов по приёму, передаче мяча.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность	Примечания
1. Подготовительная	1) Построение, проверка присутствующих на занятии; краткое ознакомление с задачами занятия. 2) Упражнения общеразвивающего характера: ходьба, бег, прыжки, подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специфических качеств.	1) 2 минуты 2) 10 минут	
2. Основная часть	1) Показ стойки педагогом, основные положения 2) Выполнение подводящих упражнений 3) Упражнения приёму и	28 минут	

	передаче мяча		
3) Заключительная часть	1) Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания с выпрыгиванием, прогибы, пресс) 2) Упражнения на расслабление и растягивание, в положении лежа и стоя. 3) Построение, анализ и заключение по проделанной работе.	5 минут	

Решая задачи обучения, педагог опирается в своей повседневной работе на главные дидактические принципы.

Принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и тренировочного процесса детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение учебного процесса таким образом, чтобы физкультурная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; это позволяет ребенку овладеть навыками по общей физической подготовке от простого к сложному.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый занимающийся должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип гибкой системы комплексного обучения - при определенных условиях в течении всего времени обучения занимающийся может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение занимающимися знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу, педагог учитывает типологические особенности занимающихся (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Содержание программного материала

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и

без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц (общеразвивающие)

Упражнения для мышц плечевого пояса

1. Поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимаясь одновременно руки вперед и вверх. При выполнении этого упражнения следить, чтобы руки были прямые, кисти несколько шире плеч; при поднимании рук вверх голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх

2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

При исходном положении стоя ноги ставятся на ширину плеч; при положении руки за голову – руки сгибаются так, чтобы кисти с обращенными вперед ладонями были продолжением предплечий и касались затылка (но не шеи), локти отводятся, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед. Из этого исходного положения можно разводить руки в стороны ладонями вниз и ладонями вверх. Руки должны быть прямыми, на уровне плеч и слегка отведены назад, лопатки максимально сближены. Сначала это упражнение дается без поворота туловища. Проведение затем упражнения с поворотом способствует укреплению мышц туловища, особенно боковых.

3. Поднимать и опускать плечи.

При выполнении этого упражнения следить, чтобы дети не опускали головы, не сдвигали плечи вперед, не сутулились, а делали движения плечами точно вверх и вниз.

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи. Следить, чтобы в момент разведения руки хорошо разгибались в локтях, были на уровне плеч и максимально отводились назад.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью. Требования к выполнению те же, что и в предыдущих упражнениях.

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе. Выполнять упражнение, сохраняя правильную осанку, не делать при этом лишних

движений туловищем: поворотов, наклонов назад и вперед.

7. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя верхом на скамейке (бревне); передавая мяч, спину держать прямо, не прогибаться; руки можно сгибать.

Упражнения для мышц ног

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. Эти упражнения проводятся из исходного положения пятки вместе, носки врозь. Нужно следить, чтобы пятки не расходились, колени разводились в стороны, туловище опускалось по вертикали, без наклонов вперед.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены. Упражнение рекомендуется, если предыдущее упражнение ребенку не удастся. Данное исходное положение помогает ребенку ощутить правильную осанку. После нескольких повторений упражнения надо отойти от стены и выполнить его так, как будто касаешься стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше взмахивать ногой, оттягивая носок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку (обруч), находящуюся в руках. В этом упражнении при перешагивании неизбежен наклон туловища вперед; нужно обращать внимание, чтобы после каждого перешагивания дети хорошо выпрямлялись, а не оставались в согнутом положении.

6. Захватывать, сидя на полу, пальцами ног предмет, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предмет пальцами ног вправо и влево. Выполняя это упражнение, дети сидят, опираясь об пол кистями рук сзади себя. Следить, чтобы дети сидели с прямой спиной, не сутулились, не втягивали голову в плечи.

7. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо-переменным шагом. Исходные положения для рук в этих упражнениях надо разнообразить: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы необходимо сохранять правильную осанку.

Большое значение для осанки и для развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменение не только в скелете стопы и ноги, но может нарушить всю совокупность скелетной структуры и всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну).

Кроме упражнений 6 и 7, указанных выше, предлагаем еще несколько упражнений, способствующих формированию стопы и предупреждающих плоскостопие.

1. И. п.: стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.
2. И. п.: то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.
3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).

4. Вращение стопы. И. п.: сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.

5. И. п.: то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

6. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и приподнимать их.

7. Рисование ногами. И. п.: то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. п.

8. «Надень носки». И. п.: то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.

9. И. п.: то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2—2,5 м).

10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.

11. И. п.: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).

12. И. п.: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).

13. И. п.: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).

14. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед и назад.

Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

Упражнения для мышц туловища.

1. Принимать основную стойку. При основной стойке ребенок стоит прямо, но ненапряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты (слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

2. Поворачивать корпус вправо и влево. Это упражнение можно выполнять из исходного положения сидя или стоя, ноги (врозь на ширине плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой).

3. Наклоняться как можно ниже вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед). Упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, сидя на полу, ноги врозь, сидя на стуле, верхом на гимнастической скамейке или бревне.

4. Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его.

И. п.: сидя на полу, ноги врозь или верхом на гимнастической скамейке, в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, без поворота.

Это же упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклоняясь, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в

исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. Наклоняться в стороны с палкой за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя). Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола.

6. Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку). Следить, чтобы дети, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи, сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения.

7. Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками). Обратит внимание, чтобы дети наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись.

8. Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками. Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

9. На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги. Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

10. Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова ложиться. Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

11. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться. Прогибаться в грудной, а не поясничной части позвоночника.

При выполнении общеразвивающих упражнений тренер-преподаватель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

Построения и перестроения

Построение в колонну по одному. Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки) На первом, занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки) на равном расстоянии (40—45 см) один от другого. Педагог выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем называет второго, третьего и т. д. Когда дети построены по росту, педагог предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем, по сигналу, команда «Разойтись!», «Разбежаться!» дети ходят (бегают) врассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места. В дальнейшем при построении предлагается обратить внимание на расстояние между предметами, по команде «Разойтись!» взять мешочек и ходить врассыпную, а на сигнал «Постройтесь!» построиться в колонну по одному, измеряя на глаз расстояние между собой и стоящим впереди товарищем.

Для закрепления навыка построения в колонну по одному можно проводить различные игры (см. раздел «Подвижные игры»)

Построение в шеренгу. Построив детей по росту в колонну по одному, тренер-преподаватель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (боком друг к другу), называется **шеренгой**. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто — слева, кто — справа). Затем

тренер проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии, надо равняться по носкам. Расстояние — интервал между стоящими рядом детьми должно быть равно ширине ладони. Тренер-преподаватель не дает термин «интервал», но, чтобы они соблюдали его, можно предложить им повернуть руки ладонями вперед («показать ладони») и подвинуться немного вправо, если рука не касается руки соседа справа, или подвинуться влево, если рука соседа справа мешает. Первый в шеренге всегда стоит на месте, размыкаться надо только влево.

В дальнейшем (после 2—3 раз) при построении в шеренгу тренер-преподаватель дает указание отдельным детям: «Встаньте немного плотнее друг к другу», «Встаньте немного свободнее».

Построение парами. Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и тренер-преподаватель говорит: «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «дерево», второй — «куст», третий — «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете, подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит: «Куст», третий в шеренге говорит: «Дерево» и т. д. Если ребенок ошибается, тренер-преподаватель поправляет его. Затем говорит: «Поднимите руки вверх те, кто говорил «дерево», покажите, какие высокие деревья, а те, кто говорил «куст», присядьте и покажите, какие низкие «кусты». После этого тренер предлагает «кустам» шагнуть вперед, а затем вправо и встать перед «деревом». Затем все дети поворачиваются направо и выравниваются в парах.

Перестраиваться в пары можно и из колонны по одному. В этом случае дети, стоя в колонне и предварительно рассчитавшись на «деревья» и «кусты», по очереди пристраиваются справа или слева к впереди стоящему ребенку, например «куст» подходит к «дереву». Затем по сигналу «В пары!» выполняют построение одновременно.

Построение в круг. Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровным. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом тренер предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому назад, чтобы круг был ровным. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

Если дети стоят в колонне по одному, то для построения круга тренер-преподаватель предлагает идти так, чтобы первый догнал последнего, тогда все останавливаются, поворачиваются лицом к центру и выравнивают круг.

Для построения круга из шеренги дети берутся за руки, первый и последний в шеренге подходят друг к другу, берутся за руки, и все выравнивают круг.

Построение из одного круга в несколько. Построение в два круга: дети строятся парами, затем поворачиваются спиной друг к другу, образуя две шеренги, берутся в шеренгах за руки, первый и последний в каждой шеренге подходят друг к другу, берутся за руки и образуют круг.

Построение в четыре круга проводится таким же способом, но после того, как дети построились в пары, тренер-преподаватель делит колонну пополам: первые 6—7 пар делают несколько шагов вперед, останавливаются; все дети образуют четыре шеренги, из которых перестраиваются в круги.

Перестроения из одной колонны в несколько колонн. Прежде всего, для освоения перестроения надо дать детям зрительные ориентиры: у одной из коротких стен

комнаты ставится 3—4 флажка разного цвета (по количеству предполагаемых звеньев) на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Тренер-преподаватель делит группу, стоящую в колонне по одному, на 3 звена и раздает флажки — для каждого звена свой цвет (зеленый, желтый, голубой).

По команде тренера-преподавателя: «Первое звено — к своему флажку!» все звено выходит за ведущим к флажку своего цвета. Так же выходят и строятся второе и третье звенья.

Позднее дети должны перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Они идут в колонне по одному до тех пор вдоль стен, пока не будет дана команда: «По звеньям — к своим флажкам!». Тогда ведущие должны одновременно вести все звенья к флажкам соответствующего цвета.

В дальнейшем предметы (флажки) для ориентира не ставятся. Тренер-преподаватель только дает указание, где должны строиться звенья (лицом к окнам, лицом к гимнастической стенке). Звеньевых надо чаще менять, чтобы каждый ребенок научился быть ведущим. Ведущие должны соблюдать интервалы между колоннами, но после остановки можно проверить расстояние, подняв руки в стороны.

В шестилетнем возрасте дети должны уже определять на глаз расстояние между собой и идущим впереди, но после остановки нужно проверять расстояние, вытянув руки вперед. Нельзя предлагать детям идти с вытянутыми руками вперед и стоять так до тех пор, пока не построится вся группа.

Повороты направо и налево. Дети в школе должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево—к окну» и т. п.).

Но вначале тренер-преподаватель предлагает детям стоящим -в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону переступанием.

Дети переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую). Сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для младших школьников — прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при повороте переступанием. Тренер показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком - раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону.

В дальнейшем упражнения в поворотах можно использовать в занятиях, на утренней гимнастике — как упражнения на концентрацию внимания и быстроту реакции на сигнал. Тренер-преподаватель при этом предупреждает детей, что будет давать команды на повороты в разные стороны разными способами — вразбивку, например, налево прыжком, направо переступанием, направо прыжком. Дети должны внимательно слушать и точно и быстро выполнять задание.

Подвижные игры

Игры с бегом

Быстро возьми, быстро положи

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик.

Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

Перемены предмет

На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 детей.

Ловишки

Тренер-преподаватель назначает водящего — ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

Игры с прыжками

Не попадись

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Тренер-преподаватель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с тренер-преподаватель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать.

Вариант игры. Назначается второй водящий.

Удочка

Дети стоят по кругу. В центре круга — педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Тренер-преподаватель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

Игры с лазаньем

Ловля обезьян

Педагог распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3

повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Пожарные на учении

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Педагог делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Тренер-преподаватель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

Игры с метанием и ловлей

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Педагог держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Стоп (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все останутся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

Кто самый меткий?

Тренер-преподаватель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают

в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

Школа мяча (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание:

а) В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование — кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний — проигравшим.

б) Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом)

1. Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

2. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.

3. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.

4. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.

5. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.

6. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим.

3.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. **Учебный кабинет** – спортивный зал, соответствующий СанПиН 1.2.3685-21 не менее 60 кв.м.

2. **Материально-технические условия:**

- 1) Скакалки – 20 шт
- 2) Маленькие гантели (вес 500 гр) – 15 пар
- 3) Баскетбольные мячи – 10 шт
- 4) Футбольные мячи – 10 шт
- 5) Волейбольные мячи – 10 шт
- 6) Волейбольная сетка – 1 шт.
- 7) Теннисные мячи – 20 шт
- 8) Конусы для проведения эстафет – 10 шт
- 9) Перекладина – 5 шт
- 10) Гимнастические скамейки – 5 шт
- 11) Щиты с кольцами – 2 шт
- 12) Маты – 4 шт
- 13) Обручи – 5 шт

3. **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г.).

3.6 СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовое обоснование программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу 01.09.2023).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»)) (2021 г.).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629), (вступил в силу 1 марта 2023 г.).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22
9. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г.).
10. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ на соответствие Требованиям к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами»
11. Устав МБУ ДО «СДДТ»
12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «СДДТ».
13. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Информационные ресурсы для педагога:

1. Бишаева, А.А., Малков, А.А. Физическая культура. [Текст]/ А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]/ С.Ф. Бурухин. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
3. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура [Текст]/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
4. Германов, Г.Н., Корольков, А.Н., Сабирова, И.А. Теория и история физической культуры и спорта [Текст]/ Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова// Учебное пособие для СПО в 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.
5. Зайцев, А.А., Зайцева, В.Ф., Луценко, С.Я. Элективные курсы по физической культуре [Текст]/ А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко// Практическая подготовка. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.
6. Качанов, Л.Н., Шапекова, Н., Марчибаева, У. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]/ Л.Н. Качанов, Н. Шапекова, У. Марчибаева// Учебник. – М.: Фолиант, 2018. – 272 с.
7. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры [Текст]/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.
8. Мелёхин, А.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]/ А.В. Мелёхин. – М.: Юрайт, 2019. – 480 с.
9. Пельменев, В.К., Конеева, Е.В. История физической культуры [Текст]/ В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – М.: Юрайт, 2019. – 184 с.
10. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст]/ В.Б. Рубанович// Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2019. – 254 с.
11. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]/ Ф.И. Собянин// Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.
12. Ягодин, В.В. Физическая культура [Текст]/ В.В. Ягодин// Основы спортивной этики. – М.: Юрайт, 2019. – 114 с.

Информационные ресурсы для учащихся, родителей

1. Максачук, Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения [Текст]/ Е.П. Максачук. – М.: Спутник+, 2016. – 495 с.
2. Тихвинский, С.Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка [Текст]/ С.Б. Тихвинский. – М.: Знание, 2016. – 404 с.

Интернет-ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> – комплекс общеразвивающих упражнений;
2. <https://www.youtube.com/watch?v=A2Hkyc24TQA> – видеоуроки по физической культуре «Занимайся вместе с нами»;
3. Комплекс упражнений по физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pI8euO78Vlw>;
4. «Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>;

5. История современного Олимпийского движения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc>;
6. <https://www.youtube.com/watch?v=MolfhgO0Hq8> – самые яркие победы России на Олимпийских играх

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430267

Владелец Студенцова Анна Иннокентьевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025