

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 18 сентября 2023г. № 6)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
18 сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОФП»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 7-15 лет)

Авторы-составители:
Катернога Алексей Сергеевич
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
Автор-составитель программы	Катернога Алексей Сергеевич
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Общая физическая подготовка
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, алгоритмический
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (<i>ознакомительный, общекультурный</i>)
Возрастной уровень реализации программы	7-15 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Четырехгодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	<p>Занятия по данной программе направлены на всестороннее развитие слабовидящих детей, формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности. Программа включает в себя все двигательные упражнения на развитие отстающих видов координационных способностей и позволяет: проводить индивидуальный контроль; коррекцию в процессе занятий; дифференцировать величину нагрузки и изменять структуру и содержание занятий в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, от климатических условий; формировать умения организовать здоровьесберегающие подвижные игры.</p> <p>Профильная (общекультурный уровень освоения).</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Общая физическая подготовка» 1 г., 7-15 л.
Дата начала реализации в учебном году	18.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
4 группы (А1, Б1, В1, Г1) - 1 года обучения	3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Итоговая аттестация по окончанию программы	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	12
2.2.	Методические материалы	13
2.3.	Условия реализации программы	15
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	
	Приложения к программе:	16
3.	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы:	
	- Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.).	
	- Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03 2022 г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Данная программа адаптирована для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами.

Общая физическая подготовка – вид деятельности, способствующий всестороннему физическому развитию человека, занятия нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Физическое воспитание слабовидящих направлено на всестороннее развитие детей, формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

Однако в силу особенностей психического и физического развития в таких детей физическое воспитание слабовидящих имеет свою специфику. Правильное физическое развитие, овладение двигательными умениями и навыками осуществляется одновременно с решением коррекционных задач по преодолению недостатков в физической подготовленности. Нарушение зрительного восприятия оказывает влияние и характер построения процесса обучения физическим упражнениям на основе развития компенсаторных процессов у слабовидящих детей.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по лыжным гонкам учащиеся будут более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительные особенности программы, новизна

Новизна. В программе подобраны оптимальные средства физического воспитания для детей с нарушением зрения. Занятия по данной программе способствуют активизации двигательной активности детей с нарушениями зрения. Слабовидящих учащиеся значительно отстают по физическому развитию от сверстников с обычным уровнем зрения (от 2-ух до 4-ех лет). Физические нагрузки занимающихся в объединении увеличиваются постепенно, их распределение дифференцировано.

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия посещают дети разного возраста, но уровень их подготовки достаточно низкий, поэтому на всех годах обучения темы похожи. Для максимально полного усвоения материала детям с нарушениями зрения требуется больше времени, частое повторение и закрепление пройденного и отработка полученных навыков.

Программа включает в себя все двигательные упражнения на развитие отстающих видов координационных способностей и позволяет: проводить индивидуальный контроль; коррекцию в процессе занятий; дифференцировать величину нагрузки и изменять структуру и содержание занятий в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, от климатических условий; формировать умения организовать здоровьесберегающие подвижные игры.

Программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе Рабочей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка», составитель Новиков П.И.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся посредством занятий физической культурой.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- познакомить с теоретическими сведениями в области физической культуры и спорта, с правилами и техникой безопасности, с основами оказания первой помощи при спортивных травмах, с правилами и организацией проведения игр и соревнований;
- овладеть техническими и тактическими приёмами спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, лыжных гонок, основами техники передвижения и тактики соревнований;
- освоить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать основные жизненно важные двигательные навыки и умения по средствам лыжных гонок, спортивных игр.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- развить способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов; развивать волевые качества;
- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Личностные (воспитательные) задачи:

- обогатить и расширить культурный уровень посредством гражданско-патриотических,

нравственных ориентиров гражданина общества;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни и укреплению здоровья;
- формировать интерес к профессиям данной сферы (тренер, судья, спортсмен и другие).

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемы результаты освоения программ по окончании обучения:

- будут ознакомлены с теоретическими сведениями в области физической культуры и спорта, с правилами и техникой безопасности, с основами оказания первой помощи при спортивных травмах, с правилами и организацией проведения игр и соревнований;
- будут владеть техническими и тактическими приёмами спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, лыжных гонок; основами техники передвижения и тактики соревнований;
- будут выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- будут сформированы основные жизненно важные двигательные навыки и умения по средствам лыжных гонок, спортивных игр.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут развиты способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и основные волевые качества (сила, координация, выносливость, ловкость);
- будет развит интерес к систематическим занятиям спортом.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет обогащен и расширен культурный уровень учащихся на основе четких гражданско-патриотических, нравственных ориентиров гражданина общества;
- будет воспитано стремление вести здоровый образ жизни; будут воспитаны моральные и волевые качества;
- будет сформирован интерес к профессиям данной сферы (тренер, судья, спортсмен и др.).

1.4 Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа предназначена для детей с 7 до 15 лет.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Учебно-тренировочный процесс ведется с детьми следующих категорий ОВЗ:

- дети с ОВЗ (дети с функциональными нарушениями зрения (косоглазие, амблиопия и т.д., а также тотально-ослепшие);
- дети без зрительных патологий (слабовидящие дети).

Для детей с ОВЗ предполагает: ознакомление с историей и правилами вида спорта; начальное изучение элементов техники и тактики укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям спортом; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; укрепление функциональных систем занимающихся.

Для детей без зрительных патологий этот этап предусматривает: изучение истории вида спорта, развитие интереса к адаптивным видам спорта, повышение уровня физической подготовленности, профилактика заболеваемости.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Возраст детей: 7-15 лет. При подборе средств физического воспитания у слабовидящих на занятиях следует учитывать, что при некоторых нарушениях зрения использование отдельных упражнений противопоказано (наклоны головой назад, наклоны туловища вперед).

На организацию спортивной деятельности учащихся 7-15 лет влияют возрастные особенности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный

столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток.

В младшем возрасте значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися дзюдо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности, возможно, успешно формировать смешанные группы среди дзюдоистов. В этом возрасте активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем, недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильное мышечное напряжение, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, повреждение суставов. Дети хорошо осваивают ритм движений, хорошо переключаются с одного упражнения на другое. Учащиеся замечают ошибки при выполнении движений, способны на анализ.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Профориентационный компонент программы. Программа включает различные мероприятия, игры, походы, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития: беседы, игры, презентации о профессиях, связанных со спортивной деятельностью и достижениями спортсменов данного вида спорта.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объем программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу, что составляет 102 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Объем программы и режим работы

Таблица 1

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102 часа
ИТОГО (объем программы):				102 часа

Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный).

1.5. Содержание программы УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Вводный инструктаж, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	3	3	-	Опрос
2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
3	Общая Физическая Подготовка	4	2	2	Контрольные упражнения
3.1.	Общеразвивающие упражнения	1	0.5	0.5	
3.2.	Строевые упражнения	1	0.5	0.5	
3.3.	Акробатические упражнения	1	0.5	0.5	
3.4.	Упражнения на гимнастических снарядах	1	0.5	0.5	
4	Подвижные игры	8	2	6	Наблюдение
4.1.	Игры с беговой направленностью	2	0.5	1,5	
4.2.	Игры с мячом	2	0.5	1,5	
4.3.	Игры на координацию	2	0.5	1,5	
4.4.	Эстафеты	2	0.5	1,5	
5	Спортивные игры	6	1,5	4,5	Наблюдение
5.1.	Футбол	2	0.5	1,5	
5.2.	Баскетбол	2	0.5	1,5	
5.3.	Ручной мяч	2	0.5	1,5	
6	Лыжи	46	8	38	Наблюдение. Тестирование техники передвижения
6.1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	
6.2.	Передвижение на лыжах без палок	6	1	5	
6.3.	Одновременный бесшажный ход	8	1	7	
6.4.	Одновременный одношажный ход	8	1	7	
6.5.	Одновременный двушажный ход	8	1	7	
6.6.	Попеременный двушажный ход	7	1	6	
6.7.	Коньковый ход	2	0.5	1,5	
6.8.	Подъем в гору	2	0.5	1,5	
6.9.	Спуск с горы	2	0.5	1,5	
6.10.	Лыжные эстафеты	2	0.5	1,5	
7	Лёгкая атлетика	10	1	9	Тестирование техники
7.1.	Специальные беговые упражнения	4	1	3	
7.2.	Бег на короткие дистанции	2	-	2	
7.3.	Бег на длинные дистанции	2	-	2	
7.4.	Прыжок в длину	1	-	1	
7.5.	Метание мяча на дальность	1	-	1	
8	Текущие и контрольные испытания	9	-	9	Диагностика физических способностей
9	«Ученик, спортсмен, тренер»	2	1	1	Демонстрация презентаций
10	Знакомство с культурными традициями нашей страны, государственной символикой РФ	2	1	1	Опрос
11	Северная ходьба	10	2	8	
	Итого:	102	23,5	78,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Между содержанием программы для детей с ОВЗ и содержанием программы для детей без зрительных патологий есть существенные различия. Главное отличие в содержании программ обучения состоит в выборе методов обучения и технологий построения занятий.

Для детей с ОВЗ главным методом обучения является игровой, в силу особенностей детей данной категории стоит делать акцент на оздоровительную направленность занятий; при построении занятий используются традиционные формы взаимодействия с детьми. С детьми с ОВЗ упор делается на индивидуальное развитие, поскольку зрительный дефект обуславливает поведение и реакцию ребенка на обучение, также упор делается на развитие физических качеств без ущерба здоровью.

Для детей без зрительных патологий ведущим методом обучения выступает проблемный, для детей создается ситуация, в которой необходимо определить пути решения двигательных задач; при построении зачастую используются нетрадиционные формы взаимодействия (социальные сети, аудиоконференции и т.д.). С детьми без зрительных патологий работа ведется в групповой форме с применением таких средств адаптивной физической культуры, которые способствуют развитию специальной подготовленности для формирования способностей у детей проявлять спортивный результат.

Тема № 1. Вводный инструктаж. Гигиена.

Значение врачебного контроля. Предупреждение травм

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правильное питание. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Форма контроля: Опрос (выполняется в устной форме с целью определить уровень знаний о том или ином явлении), тестирование (участникам образовательного процесса предлагается выполнить физические тесты с целью определения уровня подготовленности к конкретной дисциплине), диагностика (выполняется для определения уровня сформированности физических качеств).

Тема № 2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила соревнований по лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гимнастике, спортивным играм. Правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Техника безопасности при занятиях ОФП.

Форма контроля: Опрос по темам:

1. Какие существуют дисциплины соревнований по легкой атлетике?
2. Какие существуют лыжные ходы?
3. Основные правила соревнований?

Тема № 3. Общая Физическая Подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Практика: Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника

3.2. Строевые упражнения.

Теория. Построения и перестроения.

Практика. Отработка построения в шеренгу, колонну, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

3.3. Акробатические упражнения.

Теория. Назначение спортивной гимнастики.

Практика. Перекат.

3.4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория. Виды упражнений на гимнастических снарядах.

Практика. Отработка вися в упоре.

Форма контроля: Контрольные упражнения: Построение в шеренгу, колонну, размыкание. Упражнения без предметов (общеразвивающие упражнения).

Тема № 4. Подвижные игры

4.1. Игры с беговой направленностью (догонялки, чай - чай выручай, невод).

Теория. Виды подвижных игр.

Практика. Игра «Невод».

4.2. Игры с мячом.

Теория. Виды подвижных игр с мячом.

Практика. Игра «Вышибалы».

4.3. Игры на координацию.

Теория. Виды подвижных игр на координацию.

Практика. Игра «Чай чай выручай».

4.4. Эстафеты с элементами ранее изученных движений.

Теория. Правила, применяемые в эстафетах. Приемы движений.

Практика. Проведение эстафет.

Форма контроля. Наблюдение. Суть состоит в контроле внешних признаков утомления, в улучшении практических умений и навыков, техники выполнения упражнения. Осуществляется в форме анализа, подсказа, как индивидуального, так и группового. Оценивается цвет кожных покровов, структура и звенья упражнения, скорость выполнения.

Тема № 5. Спортивные игры

5.1. Футбол.

Теория. История игры, правила.

Практика. Ведение мяча различными способами.

5.2. Баскетбол.

Теория. История игры, правила.

Практика. Ведение мяча различными способами.

5.3. Ручной мяч.

Теория. История игры, правила.

Практика. Ведение мяча различными способами.

Форма контроля. Наблюдение. Суть состоит в контроле внешних признаков утомления, в улучшении практических умений и навыков, техники выполнения упражнения. Осуществляется в форме анализа, подсказа, как индивидуального, так и группового. Оценивается цвет кожных покровов, структура и звенья упражнения, скорость выполнения.

Тема № 6. Лыжи

6.1. Теоретическая подготовка.

Теория. Виды лыжных ходов. Правила пользования лыжами. Приемы овладения лыжными ходами. Техника безопасности при занятиях лыжами.

6.2. Передвижение на лыжах без палок

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.3. Одновременный бесшажный ход.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.4. Одновременный одношажный ход.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.5. Одновременный двушажный ход.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.6. Попеременный двушажный ход.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.7. Коньковый ход.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение на определенной дистанции обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.8. Подъем в гору.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.9. Спуск с горы.

Теория. Техника передвижения.

Практика. Передвижение обозначенным видом техники.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения.

6.10. Лыжные эстафеты.

Форма контроля: Тестирование техники передвижения.

Тема № 7. Лёгкая атлетика

7.1. Специальные беговые упражнения.

Теория. Техника передвижения при выполнении упражнения.

Практика. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег приставным шагом, бег на носках.

Форма контроля: Тестирование техники передвижения.

7.2. Бег на короткие дистанции.

Теория. Техника бега на короткие дистанции.

Практика. Бег с ускорением из различных стартовых положений.

Форма контроля. Тестирование техники передвижения. Бег на время.

7.3. Бег на длинные дистанции.

Теория. Техника бега на длинные дистанции.

Практика. Бег с различной скоростью на различные дистанции.

Форма контроля: тестирование техники передвижения. Бег на время.

7.4. Прыжок в длину с места.

Теория. Техника прыжка в длину.

Практика. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

Форма контроля: Тестирование техники, учет результатов.

7.5. Метание мяча на дальность.

Теория. Техника метания мяча.

Практика. Метание мяча с места, метание мяча с разбега.

Форма контроля: Тестирование техники, учет результатов.

Тема № 8. Текущие и контрольные испытания, соревнования

Практика. Тестирование, сдача контрольных нормативов. (Приложение В/4). Соревнования по лёгкой атлетике, лыжным гонкам.

Форма контроля. Диагностика физических способностей, сдача контрольных нормативов.

Тема № 9. «Ученик, спортсмен, тренер»

Теория. Беседа на тему «Ученик, спортсмен, тренер». Поэтапное становление спортсменов. Знакомство с профессиями, относящимся к лыжному спорту. Российские спортсмены и тренеры по лыжным гонкам и их профессиональный путь.

Практика. Создание презентаций на тему избранного вида спорта и перспектив в жизни спортсмена.

Форма контроля: Демонстрация презентаций.

Тема № 10. Знакомство с культурными традициями нашей страны, государственной символикой РФ

Теория. Культурные традиции нашей страны, разных регионов РФ. История государственной символики. Люди каких национальностей живут в нашей стране.

Практика. Подвижные спортивные игры на сплочение детского коллектива.

Форма контроля. Опрос.

Тема № 11. Северная ходьба

Теория. Обучение техники движения рук и ног. Обучение техники передвижения: по прямой. Ходьба и бег с палками по пересеченной местности. Прохождение дистанции по пересеченной местности.

Практика. Отработка тактики и техники движения. Разминочные и заминочные упражнения.

Форма контроля. Опрос.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе)	будут ознакомлены с теоретическими сведениями в области физической культуры и спорта, с правилами и техникой безопасности, с основами оказания первой помощи при спортивных травмах, с правилами и организацией проведения игр и соревнований	Опрос, наблюдение	Тесты исследования физических способностей (критерии оценки и бланк в Приложение В/4)
	будут владеть техническими и тактическими приёмами спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, лыжных гонок; основами техники передвижения и тактики соревнований	Тестирование техники передвижения, контрольные упражнения, демонстрация презентаций, наблюдение.	Перечень тестов с критериями в Приложении В/4
	будут выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью		Перечень тестов с критериями представлен в Приложении В/4
	будут сформированы основные жизненно важные двигательные навыки и умения по средствам лыжных гонок, спортивных игр		
Метапредметные (общеучебные, учебно-организационные знания и умения, фиксируются в <i>Карте 1</i>)	будут развиты способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и основные волевые качества (сила, координация, выносливость, ловкость); будет развит интерес к систематическим занятиям спортом.	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/1
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, фиксируются в <i>Карте 2</i>)	будет обогащен и расширен культурный уровень учащихся на основе четких гражданско-патриотических, нравственных ориентиров гражданина общества; будет воспитано стремление вести здоровый образ жизни; будут воспитаны моральные и волевые качества; будет сформирован интерес к профессиям данной сферы (тренер, судья, спортсмен и др.).	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложение В/1

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты)

мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы, формы, технологии работы по программе:

- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (спортивного), категории учащихся (дети-инвалиды, дети с ОВЗ);

- **формы организации учебного занятия** – беседа, открытое занятие, практическое занятие, соревнование;

- **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения**:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е.

имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся.

Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: *поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.*

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: групповые и подгрупповые чередования.

Формы занятий: учебные занятия; практическое занятие; открытые занятия; соревнования.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — заключительная — в этой части задания дети самостоятельно могут отрабатывать умения и навыки.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Помещение для занятий: спортивный зал.

Оборудование, необходимое для проведения занятий: лыжи, ботинки, мячи футбольные, баскетбольные.

Учебный комплект на каждого ребенка (предоставляемый родителями): удобная одежда и обувь.

Методическое обеспечение

Форма проведения занятий	Форма организации текущей работы	Приемы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые.	Учебное занятие. Тренировка. Практические занятия. Беседа. Соревнования.	Объяснительно-иллюстративные методы. Побуждающие репродуктивные методы. Групповые технологии Технология дифференцированного обучения.	Методические разработки (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, рекомендации по проведению тех или иных мероприятий, практических работ, и т. д.). Фото и видео материал.

Литература

Список литературы для педагога

1. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009.
2. Бувеская И.П. канд. пед. наук, доцент, В.Б. Зеличенок канд. пед. наук, В.Г. Никитушкин д-р пед. наук, проф.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
3. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Глазырина Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 3 класс. - М.: Владос, 2006.
5. Глазырина Л.Д.: Конспекты уроков для учителя физкультуры: 4 класс. - М.: Владос, 2006.
6. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006.
7. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
8. Лобачев В.С.: Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. - М.: Советский спорт, 2006.
9. Локтев С.А.: Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Методика физического воспитания учащихся 1-4, 5-8 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
11. Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей - М.: 1978 под общ. ред. В.И. Лахова: Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2007.
12. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007.
13. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. В.В. Ивочкин и др.; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2007.

Список литературы для учащихся

1. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006.
2. Физическая культура 1-4 класса: В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
3. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.

Данная литература может быть полезна родителям.