

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 01 мая 2023 2023г. № 4)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦВР «Истоки»
А.В. Ежов
от 01 мая 2023 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОФП для детей «СПОРИВНЫЙ КЛУБ «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)»

срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 4-7 лет)

Авторы-составители:
Шуляев Никита Сергеевич
педагог дополнительного образования,
Черкасова О.И. методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

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	«ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» 1г., 4-7 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.11.2023
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	28 недель
6 групп (А1, Б1, В1, Г1, Д1, Е1) – 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 1 часу = 56 часов
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	ноябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	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.	Планируемый результат обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	10
2.2.	Методические материалы	11
2.3.	Условия реализации программы	12
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	13
3.	Приложения к программе:	14
	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 «ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» 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 марта 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 «ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы «ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» заключается в том, что сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных

проблем нашего времени. Современные исследования педагогики и медицины подчеркивают влияние регулярных физических нагрузок на когнитивные способности детей. Эффективно организованные физкультурные занятия способствуют борьбе с избыточным весом и предотвращают развитие многих заболеваний. Кроме того, активные игры и упражнения улучшают психоэмоциональное состояние детей, обеспечивая им выход энергии и стрессоустойчивость. Таким образом, вовлечение детей дошкольного возраста в физкультурно-спортивную деятельность способствует укреплению их здоровья и социально-эмоционального благополучия.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление.

Регулярные занятия физкультурой и физическая активность в раннем возрасте способствуют укреплению мышц и костей, развитию координации и выносливости. Это формирует основу для здорового образа жизни в будущем, предотвращает ожирение и связанные с ним заболевания. Спорт стимулирует социализацию, обучает дисциплине и концентрации внимания. В целом занятия по физической культуре, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность.

Отличительные особенности программы, новизна. Особенность программы в том, что она направлена на всестороннее общее физическое развитие учащегося, без уклона в тот или иной вид спорта. Данная программа во время тренировочного процесса большое внимание направленно на здоровье ребёнка, развитие суставов и мышц всех групп, укрепление костяного скелета и гибкости связок, предотвращение травм и развитие функциональной выносливости.

Программа «ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» разработана на основе: типовой программы спортивной подготовки и на методическом материале Степанковой Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет, 2005.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

–ознакомить с основами общей физической подготовки (исторические сведения, виды спорта, основы здорового образа жизни, комплексы общеразвивающих упражнений, правила техники безопасности и правила соревнований по ОФП);

–обучить умениям выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения;

–формировать двигательные навыки, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Метапредметные (развивающие) задачи:

–развить физические качества: гибкость, скорость, выносливость, силу;

–формировать умения ориентировки в пространстве.

Личностные (воспитательные) задачи:

–формировать положительное отношение к спортивной деятельности и здоровому образу жизни, привить интерес к профессиям: тренер, спортсмен;

– воспитать чувства взаимопомощи, ответственности.

1.3. Планируемый результат обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

– будут знать исторические сведения о физической культуре; иметь представления о видах спорта, о здоровом образе жизни, о комплексах общеразвивающих упражнений; правила техники безопасности и правила соревнований по ОФП;

– будут уметь выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения;

– будут сформированы основные двигательные навыки и умения выполнять базовые физические упражнения (отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания и др.).

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут развиты физические качества: гибкость, скорость, выносливость, сила;
- будут умения ориентироваться в пространстве.

Личностные (воспитательные) результаты:

- будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни и занятию спортом, стремление к изучению спортивных профессий: спортсмен, тренер.
- будет сформирована устойчивая потребность работать в команде.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «ОФП для детей СК «ЗЕНШО» (ПОЛНАЯ ПОБЕДА)» рассчитана на всех детей с 4 до 7 лет, с разным уровнем физической подготовки, не имеющих медицинских или каких-либо иных противопоказаний. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей, имеющие медицинское заключение (для программ физкультурно-спортивной направленности).

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. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

С 4 до 7 лет младший возраст: на занятиях используются общеразвивающие упражнения; ходьба, бег, прыжки, упражнения на развитие гибкости, подвижные игры, эстафеты, и игровые упражнения, построения и перестроения, базовая и спортивная техника ОФП с места. Данный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Этот возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп, но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений. Этот возрастной период, является оптимальным для развития гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций, профилактики плоскостопия. Дети должны усваивать техники небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Профориентационный компонент программы. На занятиях физической культуре происходит знакомство с профессиями, проводятся беседы, викторины и игры на тему профессий в спорте. Дети в игровой форме пробуют себя в качестве тренера, спортсмен.

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).

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу, что составляет 68 часов в год. Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объем программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	2 раза	2 часа	68 часов

ИТОГО (объем программы):	68 часов
---------------------------------	----------

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
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в спорте.	1	1	-	Педагогическая беседа
Раздел № 1. История физической культуры					
1.1.	История возникновения физической культуры и видов спорта	1	1	-	Педагогическая беседа
1.2.	Виды спорта	1	0,5	0,5	
1.3.	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 2. Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь					
2.1.	Гигиена спортсмена, режим дня	1	0,5	0,5	Педагогическая беседа
2.2.	Виды травм, первая помощь при травмах	1	1	-	
2.3.	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 3. Общая физическая подготовка					
3.1	Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.	3	2	1	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на координацию движения	6	-	6	
3.3	Упражнения на развитие гибкости,	6	-	6	
3.4	Упражнения на развитие силы	6	-	6	
3.5	Упражнения на развитие выносливости	6	-	6	
3.6	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 4. Подвижные игры					
4.1	Правила игр	2	2	-	Беседа, опрос
4.2	Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные	4	-	4	Педагогическое наблюдение
4.3	Эстафеты	4	-	4	
4.4	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 5. Углубленная работа с предметами					
5.1	Изучение работы на стэпах	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.2	Изучение работы с барьерами	2	1	1	
5.3	Изучение работы с координационной лестницей	2	1	1	
5.4	Изучение работы с медболлами	2	1	1	
5.5	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 6. Специальная физическая подготовка					
6.1	Работа в парах: отработка беговых упражнений, ходьба и прыжки на руках.	2	1	1	Беседа. Педагогическое наблюдение
6.2	Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (резина, эспандер, координационные кольца).	2	1	1	
6.3	Тренировочные забеги, борьба на руках	2	1	1	
6.4	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 7. Соревнования и весёлые старты					
7.1	Правила соревнований и весёлых стартов	1	1	-	Педагогическое

7.2	Подготовка к соревнованиям и весёлым стартам	2	-	2	наблюдение
	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольные упражнения
Итого:		68	16	52	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале. Знакомство с программой. Знакомство с профессиями в спорте.

Формы контроля: Педагогическая беседа.

Раздел 1. «История физической культуры и спорта»

Тема № 1.1. История возникновения физической культуры и видов спорта.

Теория. История возникновения видов спорта.

Формы контроля: Педагогическая беседа.

Тема № 1.2. Виды спорта

Теория: История создания летних и зимних видов спорта, деление видов спорта на олимпийские и не олимпийские.

Формы контроля: Педагогическая беседа.

Тема № 1.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Игра угадай вид спорта, необходимо одному участнику показать вид спорта, задача группы отгадать.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. «Гигиенические требования к учащимся, виды травм, первая помощь»

Тема № 2.1. Гигиена спортсмена, режим дня.

Теория. Гигиена спортсмена, режим дня. Правильное питание. Витамины и их роль в жизни спортсмена.

Формы контроля: Педагогическая беседа.

Тема № 2.2. Виды травм, первая помощь при травмах.

Теория. Первая помощь при травмах, разновидность травм. Первая помощь при ушибах, растяжении, переломах, вывихах, ожогах.

Формы контроля: Педагогическое Наблюдение.

Тема № 2.3. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Наложение шины при переломах, перевязка ран, наложение тугой повязки.

Формы контроля: Педагогическое Наблюдение.

Раздел 3. «Общая физическая подготовка»

Тема № 3.1. Разбор техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Теория. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, с легкими гантелями. Упражнения на развитие гибкости, маховые удары ногами для развития растяжки. Эстафеты.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.2. Упражнения на координацию движений.

Практика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия (стойки на одной ноге, выполнение сложно координационных ударов ногами с разворота).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Наклоны сидя, стоя, выпады. Мостик. Шпагат поперечный и продольный. Махи ногами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.4. Упражнения на развитие силы

Практика. Отжимания, подтягивания, подъем туловища, приседания. Комплекс упражнений с гантелями 300 грамм (подъёмы вверх, отведение рук влево, вправо, фиксация рук на месте).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.5. Упражнения на развитие выносливости.

Практика. Комплексы ОФП средней интенсивности, продолжительностью 5-7 минут. Комплекс со скакалкой, прыжки и выпрыгивания на месте. Бег по залу на время, бег на месте, челночный бег.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 3.6. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Выполнение заданий комплекса ОФП максимальной интенсивности на время за 1 минуту в количестве раз согласно возрасту учащемуся.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. «Подвижные игры»

Тема № 4.1. Правила игр.

Теория. Разновидности игр. Правила игр футбол, пионербол, белка, паук. Личные и командные игры и правила этих игр, правила эстафет.

Формы контроля: Педагогическая беседа

Тема № 4.2. Различные спортивные и подвижные игры, командные и личные.

Практика. Игры: футбол, пионербол, «Белка», «Паук», Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с напарником.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 4.3. Эстафеты.

Практика. Эстафеты с мячом, скакалкой, эстафеты с элементами акробатики.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 4.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Игра «Паук», «Белка в колесе».

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. «Углубленная работа с предметами»

Тема № 5.1. Изучение работы на стэпах.

Теория. Разбор и показ работы на Стэпах: прыжки, смена ног, запрыгивания.

Практика. Запрыгивать и спрыгивать со стэпа, перепрыгивать стэп, прыжки со сменой ног на стэпе.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 5.2. Изучение работы с барьерами.

Теория. Разбор и показ работы с барьерами: перепрыгивание на двух ногах, перепрыгивание на одной ноге, перепрыгивание с вращением.

Практика. Отработка техники перепрыгивания барьеров по заданиям за определённое время.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 5.3. Изучение работы с координационной лестницей.

Теория. Разбор и показ работы на координационной лестнице.

Практика. Прыжки на координационной лестнице, смена ног на координационной лестнице, работа руками на координационной лестнице.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 5.4. Изучение работы с медболлами

Теория. Разбор техники выполнения работы с медболлами просмотр видеоматериалов.

Практика. Выполнение работы с медболлами в парах, а также индивидуально.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 5.5. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Выполнение комплексного управления на скорость по времени.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. «Специальная физическая подготовка»

Тема № 6.1. Работа в парах: отработка беговых упражнений, ходьба и прыжки на руках.

Теория. Разбор техники выполнения ходьбы и прыжков на руках.

Практика. Работа в парах упражнения «Тачка», прыжки на руках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 6.2. Упражнения в парах с использованием специального инвентаря (резина, эспандер, координационные кольца).

Теория. Правила выполнения упражнений, особенности инвентаря. Правила работы с инвентарем, правила удерживания.

Практика. Работа на эспандерах, резине и с координационными кольцами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 6.3. Тренировочные забеги, борьба на руках

Теория. Правила забегов, разрешенная и запрещенная техника борьбы на руках.

Практика. Тренировочные забеги челночным бегом, борьба на руках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема № 6.4. Итоговое занятие по разделу.

Практика. Итоговое состязание друг против друга в работе с предметами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 7. «Соревнования и веселые старты»

Тема № 7.1. Правила соревнований и веселых стартов

Теория. Правила соревнований. Правильное построение и правила поведения на соревнованиях по ОФП и веселых стартах. Размеры площадки и станции, контрольные точки и пункты.

Формы контроля: Педагогическая беседа.

Тема № 7.2. Подготовка к соревнованиям и весёлым стартам

Практика. Участие в соревнованиях по ОФП. Отработка упражнений для соревнований и весёлых стартов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения.

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), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут знать исторические сведения о физической культуре; иметь представления о видах спорта, о здоровом образе жизни, о комплексах общеразвивающих упражнений; правила техники безопасности и правила соревнований по ОФП;	Беседа	Беседа «Терминология в ОФП» Приложение В/4
	будут уметь выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения;	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	Контрольные упражнения и критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В/4.
	будут выполнять основные физические двигательные навыки и владеть основными элементами общей физической подготовки: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания, комплексы физических упражнений.	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения. Соревнования.	
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут развиты физические качества: гибкость, скорость, выносливость, сила;	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения	Контрольные упражнения и критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В/1.
	будут умения ориентироваться в пространстве.		
Личностные (организационно-	будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни и занятию спортом,	Педагогическое наблюдение	Критерии педагогического наблюдения представлены в приложении В/2.

волевые, ориентационные, поведенческие качества, фиксируются в Карте 2)	стремление к изучению спортивных профессий: спортсменов, тренер.		
	будет сформирована устойчивая потребность работать в команде.		

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;

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 обучения словесный, наглядный практический; игровой и воспитания убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия – открытые занятия, мастер-класс, наблюдение, учебные занятия, практическое занятие, соревнование, турнир.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология игровой деятельности.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку: личностно-ориентированные.

2. По преобладающему (доминирующему) методу: репродуктивные технологии

Методы репродуктивной группы: *объяснительно-иллюстративные* (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.

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.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

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

Методические приёмы: игровой метод, наглядный метод, словесный метод, практический метод.

Методологической основой программы является *личностно-ориентированный подход*, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

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, упражнения на гибкость. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Вторая часть наиболее продолжительная и динамичная.

Третья часть занятия заключительная. Здесь включены упражнения малой подвижности, упражнения на координацию и гибкость. 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*, в котором проводятся занятия: спортивный зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: татами.
- *Технические средства обучения*: при необходимости компьютер, принтер.
- *Материалы*, необходимые для занятий: спортивный инвентарь.
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): удобная одежда и обувь.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые	Учебное занятие, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир.	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Групповые технологии.	1. Методические авторские разработки по ОФП. 2. Литература по физиологии и спорту. 3. Фото и видеоматериалы.

Литература

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. 2007.
9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988.
12. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001.
13. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. -СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
15. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. 5-6 лет Конспекты занятий, 2022.
17. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000.
18. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.
20. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду, программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет, 2005.

21. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
22. Толковый словарь спортивных терминов. Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Сулов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003.

Данная литература может быть полезна родителям.