

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. № 2)

УТВЕРЖДАЮ

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
«НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ»

ПОДПРОГРАММА  
(ОФП)

срок реализации программы: 1 год  
(возраст учащихся: 6-11 лет)

Авторы-составители:  
Соколов Виталий Викторович  
педагог дополнительного образования,  
Черкасова Ольга Ивановна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

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

<b>Название программы</b>	<b>ОФП</b> («Выше, сильнее, быстрее»)
<b>Автор-составитель программы</b>	Соколов Виталий Викторович
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид деятельности /Направление</b>	Спортивно-оздоровительное
<b>Образовательная область</b>	Профильная (физическая культура)
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, алгоритмический
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	6-11 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
<b>Продолжительность реализации программы</b>	1 год
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский
<b>Аннотация (краткое описание программы)</b>	Занятия по программе являются оптимальным способом восполнения физической активности учащихся, сохранения и укрепления их физического, духовного и нравственного здоровья. Данная программа направлена не только на достижение результата, но и на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности. Для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение ОФП и спортивных игр направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие.

## 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 («Выше, сильнее, быстрее» 1 год, 6-8 лет)
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
2 группы (31, Ж1) - 1 год обучения	нагрузка 4 раза в неделю по 1 часу = 136 часов в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончанию обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	11
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	11
2.2.	Методические материалы	12
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 физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 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 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 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» 07.12.2018 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 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### ***Актуальность программы***

Программа разработана в соответствии с социальным заказом родителей и детей Центрального района г. Челябинска и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Актуальность программы обусловлена тем, что современный ребёнок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией.

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр видеокассет, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья.

Данная программа предназначена для детей младшего школьного возраста и включает в себя: общую физическую подготовку и подвижные игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и организацию и проведение подвижных игр.

Программа представляет собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость.

#### ***Отличительные особенности программы, новизна***

В программе представлена структура педагогического воздействия на формирование двигательных умений и навыков, способствующих развитию физических качеств у учащихся, сопровождающаяся системой практических упражнений и подвижных игр.

Программа разработана на основе примерной программы «Выше, сильнее, быстрее». Е.В Драган. 2020.

### **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** Развитие физических способностей учащихся средствами ОФП и подвижных игр.

#### ***Задачи программы:***

##### ***Предметные (обучающие) задачи:***

- формировать знания теоретических и практических основ здорового образа жизни и ОФП;
- обучить различным подвижным и спортивным играм, основам игровой и соревновательной деятельности,
- освоить комплексы общеразвивающих физических упражнений с оздоровительной направленностью;

##### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

- развивать физическую активность, выносливость, координацию, мелкую и общую моторику учащихся через комплекс общеразвивающих упражнений и подвижные игры;
- содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;

##### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

- воспитывать чувство гордости к своей Родине, за спортивные достижения спортсменов своей страны.
- воспитывать трудолюбие и уверенность в своих силах, культуру поведения и общения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- способствовать стремлению к систематическим занятиям спортом, достижению спортивного мастерства и формированию интереса к спортивным профессиям.

### **1.3. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

#### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут сформированы знания теоретических и практических основ здорового образа жизни, об общей физической подготовке для приобретения полезных навыков и привычек;
- будут знать многообразие и правила спортивных и подвижных игр и эстафет;
- будут владеть основными умениями и навыками в ОФП, в том числе общеразвивающими упражнениями с оздоровительной направленностью, применять их самостоятельно.

#### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будут развиты двигательные способности и навыки: выносливость, сила, координация, ловкость; мелкая и крупная моторика через общеразвивающие упражнения

– будут уметь анализировать своё поведение, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

– будут сформированы волевые качества: дисциплинированность, ответственность, упорство;

***Личностные (воспитательные) результаты:***

– будет воспитано чувство гордости за свою Родину, за спортивные достижения наших спортсменов;

– будут стремиться предупреждать конфликтные ситуации на занятиях физической культурой и спортом, уважительно относиться к соперникам на соревнованиях и тренировках;

– будут стремиться к саморазвитию, к постоянным занятиям спортом и личностному самоопределению в спорте.

## **1.4. Организация образовательного процесса**

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей от 6 до 11 лет. Овладение основами ОФП является хорошим средством стимуляции физического развития и интеллектуальной деятельности, что способствует достижению более высоких результатов и в других областях деятельности человека, благодаря дисциплине, вниманию, терпению и выносливости, которые прививаются детям в течение тренировочного процесса.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей. Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность независимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

6-11 лет — это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Этот возрастной период часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Это возраст, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Произвольность психических процессов — внимания, памяти, восприятия и др. — и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности у детей 6-11 лет. Моторика руки ребенка несовершенна, так как не сформировалась костная система фаланг пальцев. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к бегу, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. С возраста 7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Все это необходимо учитывать при построении программы занятия. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Поэтому именно в этот период с детьми этого возраста важна мотивация, доброжелательное отношение, подбадривание.

**Профориентационный компонент программы** включает в себя различные мероприятия и игры, связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития. Знакомство с информацией о российских спортсменах, о профессиях: тренер, 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 4 раза в неделю по 1 часа, что составляет 136 часов в год;

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

#### **Объем программы и режим работы**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год ( <b>34 недели</b> )
1 год обучения	1 час	4 раза	4 часа	136 часа
Итого:				136 часа

**Уровень программы** - стартовый (*ознакомительный, общекультурный*).

## **1.5. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	<i>Название раздела, темы</i>	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие (инструктаж по ТБ и др.)	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Опрос
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Развитие физических качеств</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения
1.1.	Знания о физической культуре. Специальные разминки на основе круговой тренировки	6	1	5	
1.2.	Развитие правильного дыхания	5	0,5	4,5	
1.3.	Развитие чувства равновесия. Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	7	1	6	
1.4.	Техника падений	2	0,5	1,5	
1.5.	Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов	9	1,5	7,5	
1.6.	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	9	1,5	7,5	
1.7.	Специальные силовые разминки	7	1	6	
1.8.	Развитие мышечной силы: отжимание от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа на спине	7	1	6	
1.9.	Развитие ловкости: игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	8	1	7	
1.10.	Работа по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений	10	2	8	
1.11.	Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу.	3	0,5	2,5	
1.12.	Итоговое занятие. Проведение итогового мониторинга.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Сдача контрольных

					нормативов
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 «Спортивно – досуговая деятельность»</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения
2.1.	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	14	3	11	
2.2.	Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, кеглями, с элементами футбола.	12	2	10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
3.1.	Игровые виды спорта	10	2	8	Контрольные упражнения
3.2.	Гимнастические упражнения	10	2	8	
3.3.	Упражнения в парах	10	2	8	
<b>4</b>	<b>Мероприятия воспитывающего и познавательного характера</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.	Влияние закаливания на спортсмена	2	1	1	
4.2.	Влияние режима питания на спортсмена	2	1	1	
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Вводное занятие

*Теория:* Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

*Форма контроля:* опрос по пройденному материалу (Как влияет спорт на здоровье человека? Как ухаживать за спортивным инвентарем? Как вести себя на занятиях?)

### Раздел 1. Развитие физических качеств

**Тема № 1.1.** Знания о физической культуре Специальные разминки на основе круговой тренировки

*Теория:* Знакомство с понятием физической культуры и ее основами.

Демонстрация и объяснение разминки круговой тренировки. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

*Практика:* выполнение элементов круговой тренировки: для нижней части тела: приседания, выпады, выпрыжки; для верхней части тела: отжимания, подтягивания, каракатица, пресс.

#### Тема № 1.2 Развитие правильного дыхания

*Теория:* Значение дыхания в ходе выполнения физических упражнений. Демонстрация и объяснение техники дыхательной гимнастики.

*Практика:* Отработка основ базовой техники дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения: «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар», «Ежик», «Кошка», «Трактор», «Пароход». Выполнение комплекса упражнений с отслеживанием дыхания.

**Тема № 1.3** Развитие чувства равновесия. Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.

*Теория:* Равновесие. Роль равновесия в движении. Демонстрация и объяснение техники развитие чувства равновесия. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

*Практика:* Отработка техники равновесия. Стойка на одной ноге (поза дерева), стойка на полу пальцах (подъем пяток), стойка на одной ноге с отведением второй ноги назад (Поза воина), поза боковой планки. Подвижные игры: С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак», «Мыльные пузыри». Подвижные игры с прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить»



#### **Тема № 1.4** Техника падений

*Теория:* Значение умения падать для безопасности при проведении игр и тренировок. Демонстрация и объяснение техники и технико-тактических элементов.

*Практика:* Выполнение основы базовой техники. Техника падений. Отработка техники в ходе игры.

#### **Тема № 1.5** Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов.

*Теория:* Рассказ о важности для здоровья эластичности мышц, суставов и связок.

*Практика:* Упражнения игрового подражательного характера: «Грациозная кошка», «Медведь», «Гусеница», «Лягушка», «Хитрая лиса», «Улитка», «Аист», «Белка», «Мартышка», «Паучок». Игровые упражнения: «Качалочка», «Оловянный солдатик», «Цапля», «Морская звезда». Упражнения для растяжки.

**Тема № 1.6** Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.

*Теория:* Параметры развития скоростно-силовых качеств, способы развития. Демонстрация и объяснение важности развития прыгучести. Разбор выполнения элементов техники прыжков.

*Практика:* Упражнения: Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, приседания за 20сек (количество раз), различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе.

#### **Тема № 1.7** Специальные силовые разминки.

*Теория:* Проверка знаний. Вопросы по понятиям: быстрота, гибкость, выносливость. Силовые разминки и их составляющие элементы.

*Практика:* Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе.

#### **Тема № 1.8** Развитие мышечной силы.

*Теория:* Представление о мышцах. Что такое мышечная сила и выносливость? Способы развития силовых качеств и выносливости.

*Практика:* Упражнения с отягощениями: Отжимание руками от гимнастической стенки, отжимание от пола и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью, подъём туловища из и.п. лёжа на спине. Упражнения для общей выносливости: бег в медленном темпе (650 - 1700м), бег на 300 м с высокого старта.

**Тема № 1.9** Развитие ловкости: игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.

*Теория:* Понятие ловкости. Способы развития ловкости.

*Практика:* Отработка упражнений для формирования ловкости. Игры с бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак», «Мыльные пузыри». Игры с прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Салки в два круга». Игры с лазаньем: «Медведи и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорей к флажку».

#### **Тема № 1.10** Работа по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений.

*Теория:* Понятие гибкости. Работа мышц, связок и хрящей. Способы формирования и развития гибкости.

*Практика:* Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Упражнения игрового подражательного характера: «Пантера», «Крокодил», «Лодочка», «Кенгуру».

#### **Тема № 1.11** Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу.

*Теория:* Быстрота. Формирование и развитие быстроты. Техника выполнения старта при беге, объяснение техники челночного бега.

*Практика:* бег 10 м, 30 м. Челночный бег.

**Форма контроля:** Наблюдение и контроль за технически правильным выполнением базовых элементов. Выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема № 1.12.** Итоговое занятие.

*Теория и практика:* Беседа. Контрольные упражнения.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения, сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 2. «Спортивно – досуговая деятельность»**

**Тема № 2.1** Игры – эстафеты, игры соревновательного характера.

*Теория:* Спортивно – досуговая деятельность и ее влияние на здоровье человека. Игры, эстафеты, соревнования. Требования к проведению игр и соревнований.

*Практика:* Организация и проведение игр: «Рыбаки», «Сороконожки», «Выше ноги от земли», «Мартышки», «Пожарные на учебе», «Вышибалы», «Чья команда сделает лучше?».

**Тема № 2.2** Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, кеглями, с элементами футбола.

*Теория:* Общеразвивающие спортивные игры и упражнения, виды и техника их выполнения. Влияние на физические качества личности.

*Практика:* Упражнения с мячами, со скакалками, с обручами, с кеглями. Футбольное соревнование между двумя командами (мальчики и девочки) на спортивной площадке.

**Формы контроля:** контрольные упражнения, опрос.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

**Тема № 3.1** Игровые виды спорта

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники проведения и правил спортивных игр. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом.

*Практика:* Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану».

**Тема № 3.2** Гимнастические упражнения

*Теория:* Гимнастические упражнения на снарядах и со снарядами. Демонстрация и объяснение техники выполнения физических упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приемами, и способами выполнения упражнений на спортивных снарядах (со снарядами).

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, шведская стенка, полка, скакалка, мяч, перекладина, брусья и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании.

**Тема № 3.3** Упражнения в парах

*Теория:* Демонстрация и объяснение техники выполнения физических упражнений. Разбор выполнения элементов техники по частям и в целом. Ознакомление детей с техническими элементами, приемами, и способами выполнения упражнений в парах на спортивных снарядах

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на различные группы мышц тела, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления.

**Форма контроля:** Сдача контрольных нормативов, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

## **Раздел 4. Мероприятия воспитывающего и познавательного характера**

**Тема № 4.1** Влияние закаливания на спортсмена

*Теория:* Здоровый образ жизни. Основные понятия. Составляющие. Демонстрация и объяснение в необходимости навыков здорового образа жизни и личной гигиены. Закрепление этих навыков в повседневной жизни. Закаливание и баня. Их влияние на человека (спортсмена).

*Практика:* Упражнения для укрепления организма, для восстановления – показ, отработка.

**Тема № 4.2** Влияние режима питания на организм человека.

*Теория:* Объяснение необходимости здорового образа жизни и личной гигиены. Питание. Влияние режима питания. Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, комментатор.

*Практика:* Демонстрация учащимися собственного комплекса утренней гимнастики. Отработка наиболее интересных упражнений.

**Тема № 4.3** Встреча с ведущими спортсменами города, ветеранами спорта.

*Теория:* Демонстрация и объяснение технико-тактических элементов и приемов определенного вида спорта. Демонстрация элементов. Знакомство со спортивными профессиями: спортивный судья, тренер. Мастер-класс спортсмена.

*Практика:* Выполнение на практике элементов, представленных в показе спортсменом.

#### 4.4 Посещение показательных выступлений

*Теория:* Объяснение в необходимости техники выполнения и красоты движения. Закрепление этих навыков в повседневной жизни.

*Практика:* Встреча с ведущими спортсменами на соревновании. Посещение спортивных показательных выступлений. Отработка элементов по разделу. Итоговые соревнования.

**Форма контроля:** Опрос по пройденному материалу. (*Как закаливанию влияет на здоровье человека? Как влияет режим питания на спортсмена? Как вести себя на занятиях и мероприятиях?*). Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения.

#### Раздел 5. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

**Форма контроля:** Выполнение нормативов по физической подготовке:

Последовательно 10 отжиманий, 10 складок, 5 выпрыгиваний, 10 прогиб спины, 10 метров прыжки с выпрыгиванием в длину с двух ног в одну сторону и челночный бег 3 раза.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты	Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)	
<b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут сформированы знания теоретических и практических основах здорового образа жизни, об общей физической подготовке для приобретения полезных навыков и привычек	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов	Критерии оценивания представлены в приложении В4.
	будут знать многообразие и правила спортивных и подвижных игр и эстафет	Педагогическое наблюдение, опрос	
	будут владеть основными умениями и навыками в ОФП, в том числе общеразвивающими упражнениями с оздоровительной направленностью, применять их самостоятельно	Опрос, контрольные упражнения	
<b>Метапредметные</b> (общеучебные, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	будут развиты двигательные способности и навыки: выносливость, сила, координация, ловкость; мелкая и крупная моторика через общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в приложении В1
	будут уметь анализировать своё поведения, управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	Педагогическое наблюдение	
	будут сформированы волевые качества: дисциплинированность, ответственность, упорство	Педагогическое наблюдение	
<b>Личностные</b> (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	будет воспитано чувство гордости за свою Родину, за спортивные достижения наших спортсменов	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в приложении В 2
	будут стремиться предупреждать конфликтные ситуации на занятиях физической культурой и спортом, уважительно относиться к соперникам на соревнованиях и тренировках	Педагогическое наблюдение	
	будут стремиться к саморазвитию, к постоянным занятиям спортом и личностному самоопределению в спорте	Педагогическое наблюдение	

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 Приложение).

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

### Особенности обучения

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (*показ упражнения, демонстрация наглядных пособий*), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым. Детям ставиться двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

На занятии существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

## Основные средства и методы обучения

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В занятиях большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков страховки и само страховки, при обучении и выполнении технических действий борьбы. Обучение технике джиу-джитсу носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ознакомление с техникой некоторых ударов руками и ногами.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

### **1. По подходу к ребенку:**

*Личностно-ориентированные:*

*Гуманно-личностные технологии, Технологии сотрудничества*

### **2. По преобладающему (доминирующему) методу:**

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

Методы репродуктивной группы:

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

Побуждающие репродуктивные:

(объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся (работа по образцам, упражнение).

### **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, метод индивидуальных занятий.

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.

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).

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

**Групповая** - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

**Парная** - может быть представлена постоянными и сменными парами.

### Структура занятия

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

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. Здесь включены задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут проводить аутотренинг, чтобы успокоиться и проанализировать тренировку.

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. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

## 2.3. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение программы*

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

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: тренировочный зал.
- *Оборудование и инвентарь*, необходимые для проведения занятий: ковёр (борцовский), резина, гантели, мешки, подушки, лапы и скакалки.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, телевизор, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: гимнастические маты.
- *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; Контрольное занятие;	<b>Методы:</b> Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. <b>Технологии:</b> – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Записи боёв и схваток своих и ведущих спортсменов. 3. Фото- и видеоматериалы.

## *Литература*

### *Список литературы для педагога*

1. Акопян А.О., Кашавцев В., Клименко Т.П. ДЗЮДО: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: — М.: Советский спорт, 2003.
2. Ахутин В.И., Шведов В.П., Сахаров М.П. Инженерная физиология и моделирование систем организма. — Новосибирск: Наука, 1987.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
4. Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок. — М.: ГЦОЛИФК, 1980.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996.
6. Васильева В.В. Физиология человека. Учебник для техникумов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны. — М.: Фаир-Пресс, 2002.
10. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
11. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. — М.: «СААМ», 1995.
12. Градополов К.В. БОКС. — М.: Физкультура и спорт, 1965.
13. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. — М.: Лептос, 1994.
16. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. — М.: Просвещение, 1983.
17. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ) [Электронный ресурс]: <http://www.rg.ru/>

### *Список литературы для учащихся*

1. Бранд Р. АЙКИДО: Учение и техника гармоничного развития. — М.: Гранд-Фаир, 2009.
2. Кардош С. Измененные состояния сознания. — Днепропетровск: Сталкер, 1998.
3. Каструбин Э.М. Ключи к тайнам мозга. — М.: Триада, 1995.

Данная литература может быть полезна родителям.