

АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Утверждаю:



Директор МАУ ДО «ЦДТ» Н.А. Полявина
Приказ от 02.09.2024 г. № 20
Педсовет от 30.08.2024 г. № 3

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по физическому
воспитанию детей
«Юные атлеты»**

*Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)*

Автор-составитель:
*Завгородняя Евгения Владимировна
педагог дополнительного образования*

п. Парфино

2024 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому воспитанию детей «Юные атлеты» (далее Программа) по дополнительному образованию детей младшего школьного возраста (7-10 лет) имеет **физкультурно-спортивную** направленность и имеет **базовый** уровень. В творческое объединение принимаются дети без специального отбора и ограничений.

Содержание образования по Программе ориентировано на:

- сохранение и укрепление здоровья современных детей;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у ребенка адекватной современному уровню знаний картины мира;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в систему образования детей.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 03.08.2018г.);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

с учетом:

- распоряжения правительства Российской Федерации от 04.09 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03. 2016 г. № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества»

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, представленные в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

4) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

б) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

МАУ ДО «Центр детского творчества», являясь организацией дополнительного образования, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся.

Сегодня остро стоит проблема физического воспитания детей. Современные дети меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения.

Гиподинамия создает предпосылки для формирования отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, повышенный уровень психоэмоционального напряжения, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и т. д.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Освоение Программы способствует полноценному личностному развитию обучающихся и оптимизирует процесс их социализации, что положительно сказывается на результатах основного образования. Программа способствует развитию гибкости, формированию правильной осанки, координированности движений, укреплению здоровья и улучшению общего состояния, а также позволяет быть более сосредоточенным в повседневной жизни, стать гармонично развитой, творческой личностью.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Дети 7-10 лет являются учащимися начальной школы и после детского сада уровень физической активности снижается, приходится больше время уделять занятиям в школе, выполнению домашних заданий, все это приводит к сидячему образу жизни, возрастанию уровня гиподинамии среди населения. Очень важно увеличивать двигательную активность детей особенно в возрасте 7-10 лет, когда у детей начинается новый жизненный этап и очень важно поддержать физическое здоровье ребенка, заложить фундамент для приверженности здорового образа жизни, сформировать полезные привычки, развивать ответственность за свое здоровье. Программа предусматривает теоритические знания, практические занятия, функциональное тестирование. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

МЕСТО ПРОГРАММЫ

Место Программы в программном поле Учреждения. Программа органично вписывается в сложившуюся систему ценностей и целей Образовательной программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - создание условий для развития гармоничной личности ребенка, физическое воспитание и оздоровление ребёнка.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Развитие основных физических качеств (силовых, скоростных, мощностных, гибкостных, координационных, развитие двигательного контроля, ловкости);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Расширение кругозора за счет теоритических знаний в сфере физкультуры и спорта.

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Программа соответствует принципам:

- ✓ Систематичности и последовательности.
- ✓ Доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей.
- ✓ Наглядности – постоянное использование в играх и упражнениях показа упражнений взрослого.
- ✓ Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; а также:
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализовано в массовой практике школьного образования);
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей школьного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии младших школьников;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Сохранна игровая деятельность.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя освоение общих физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования (а также без него), которые способствуют развитию максимального количества физических качеств, что делает обучающихся более приспособленными к бытовой, учебной, социальной, игровой деятельности.

Для создания наиболее благоприятных условий для развития и воспитания детей педагог вправе по собственному выбору чередовать учебный материал.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа рассчитана на **1 год обучения**. Общая продолжительность обучения составляет **144 часа**.

Наполняемость групп: 10-12 человек.

График проведения занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа во второй половине дня, с перерывами на отдых/игры, уборку инвентаря. Форма проведения: групповая.

Возраст детей: 7-10 лет.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- праздник;
- экскурсии.

В процессе проведения занятий используются: фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации деятельности.

Возможна реализация программы в дистанционной форме обучения с использованием функций электронных платформы для организации аудио и видеоконференции.

Информационная площадка

<https://vk.com/club15143976>

Основные методы работы с детьми:

- Словесные – с помощью которых педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; беседы (применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации).
- Наглядные – с использованием показа взрослого.
- Практические – показ алгоритма действий, упражнения, использование игровых приемов.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-10 ЛЕТ)

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, пропорция тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Дети плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают обучающихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок, функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Развитие ловкости идет по пути образования новых форм координации движения. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий.

С целью воспитания ловкости, как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой их применения, лучше использовать подвижные игры, бег и

другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием, при этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Чтобы совершенствовать координацию движений, их точность экономичность, необходимо включать усложняющиеся задания, требующие соблюдения заданных пространственных и временных параметров движения, а также упражнения на «расслабление» и на «равновесие». Упражнения на «равновесие» и на тренировку вестибулярного аппарата требуют особого внимания.

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей не велики. В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы малоэффективны и поэтому не целесообразны. Не следует форсировать силовых способностей в младшем школьном возрасте. Задача на этих этапах – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы, слабо развивающиеся без выполнения упражнения.

В начальной школе не следует включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями, с длительным сохранением статических поз, предельна величина отягощения не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела.

Следует особо уделять внимание укреплению и развитию крупных мышечных групп, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Это общеразвивающие упражнения: лазанье, бег, прыжки, метание, подвижные игры.

При развитии быстроты у младших школьников воздействуют на быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью используют различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный). Для развития скоростных возможностей предпочтительнее использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Применение различных «скоростных» игр в разнообразных вариантах наиболее эффективно.

В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости незначительны. Однако на работу циклического характера, в умеренном темпе, необходимо обратить внимание уже в начальной школе, с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но чаще и целесообразнее всего развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- Оценивать поступки собственные и поступки других людей;

- Оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм;
- Развитие самодисциплины, самоконтроля, волевых качеств;
- Развитие коллективизма, умения сопереживать другим, понимать чувства и эмоции других людей.

Метапредметные:

Регулятивные:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- Умение делать выводы в результате совместной работы с педагогом и другими обучающимися;

Коммуникативные:

- Планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками –
- определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов решения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий;
- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами родного языка;
- Сформировать навыки позитивной коммуникации.

Предметные:

- Обучающиеся научатся: владеть навыками жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, приседания, прыжки, лазанье, контроль движений и др.) различными способами, в изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Воспитательные результаты:

- Понимание физической культуры как культурного явления, способствующему гармоничному развитию личности, сознания, мышления, физических, психических и нравственных качеств, понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации, понимание физической культуры как средства организации

здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; способность самостоятельно выполнять двигательные действия, повышение уровня физической подготовленности.

- Формы достижения: беседы, инструктажи; отбор физических упражнений для достижения конкретной цели и составление из них комплекса определенной функциональности в соответствии с целью; развитие физических качеств с помощью физических упражнений, подвижных игр, эстафет.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Отслеживание динамики освоения Программы осуществляется предварительной, текущей и итоговой аттестацией. (Приложение №1)

- Практические задания
- Открытые занятия;
- Беседа;
- Наблюдение

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление материала, освоение упражнений и на формирование двигательных навыков.

- беседа;
- практикум.

Оценка уровня и качества освоения Программы фиксируется в протоколе результатов аттестации обучающихся через прохождение аттестации. (Приложение № 2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие, предварительная аттестация	1		1	Беседа, функциональное тестирование
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запретное движение»	1	1		практическое задание, наблюдение, фронтальный опрос
3	Предупреждение травм. Строевые упражнения, основные строевые команды, построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	2	1	1	практическое задание, наблюдение, фронтальный опрос

4	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Смирные овечки», «Запретное движение».	2	1	1	практическое задание, наблюдение, игра
5	Режим дня, его значение в здоровье человека. Строевые упражнения, построение в шеренгу по 2, перестроение в колонну. Беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь»	2	1	1	практическое задание, наблюдение, игра
6	Моральные и психологические качества спортсменов. Беговые упражнения. Игра с бегом «За флажками», «День и ночь».	1			практическое задание, наблюдение
7	Предупреждение травм на занятиях физкультурой. Строевые упражнения, беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Беговая эстафета.	1			практическое задание, наблюдение
8	Строевые упражнения, построение в колонну по 2, перестроение в шеренгу. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра «За флажками»	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
9	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий.	4	1	3	практическое задание, наблюдение
10	Гимнастические упражнения: стойка на носках, стойка на 1 ноге. Упражнения на координацию в статическом балансе (в стойке на 1 ноге, с упором на 1 руку). Подвижная игра «Море волнуется раз»	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
11	Гимнастические упражнения у станка (приседы, наклоны, прогибы). Прыжковые упражнения. Обучения прыжка в длину с места.	4	1	3	практическое задание, наблюдение
12	Предупреждение травм на занятиях физкультурой. Значение режима питания в здоровье человека. Гимнастические упражнения у станка. Подвижная игра «Волки и овцы».	4	1	3	практическое задание, наблюдение
13	Строевые упражнения (построение в колонну по 2, по 3, смыкание, размыкание строя). Прыжковые упражнения. Обучение прыжкам в длину. Подвижная игра «Два Мороза».	4	1	3	практическое задание, наблюдение
14	Упоры лежа, сидя. Стойка на лопатках. Группировки. Подвижная игра «Салки».	4	1	3	практическое задание, наблюдение
15	Строевые упражнения. Игра «Салки», «Два мороза».	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
16	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Шаг с прискоком, приставной шаг. Упражнения на гибкость (полушпагат, полумост).	3	1	2	практическое задание, наблюдение
17	Строевые упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. Подвижная игра «Выжигалы».	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.	1	1		практическое задание, наблюдение, фронтальный опрос
18	Игра с мячом «охотники и утки». Броски от	4	1	3	практическое

	грудь. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.				е задание, наблюдение, игра
19	Текущая аттестация	1		1	Беседа, функциональное тестирование, наблюдение
20	Веселые старты с мячом. Работа с мячом в парах (броски, перекаты).	3		3	практическое задание, наблюдение
21	Подвижная игра «Охотники и утки». Упражнения с мячом. Растяжка в парах.	4		4	практическое задание, наблюдение, игра
22	Игра с мячом «Съедобное/несъедобное». Броски мяча в парах. Упражнения на растяжку в парах.	4		4	практическое задание, наблюдение
23	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки, кувырок вперед. Растяжка в парах.	2	1	1	практическое задание, наблюдение, фронтальный опрос
24	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения у станка.	4	1	3	практическое задание, наблюдение
25	Игра с прыжками «Воробышки». Прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой. Растяжка у станка.	4	1	3	практическое задание, наблюдение
26	Дыхательные упражнения. Строевые упражнения, упражнения с мячом. Игра «Выжигалы».	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
27	Дыхательные упражнения, упражнения на координацию. Полоса препятствий на развитие ловкости.	4		4	практическое задание, наблюдение
28	Развитие техники ведения мяча. Броски мяча, передача мяча в парах. Упражнение на скорость реакции с мячом.	6	1	5	практическое задание, наблюдение
29	Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом.	2		2	практическое задание, наблюдение
30	Ловля, броски, передача мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Группировки, кувырки, акробатические комбинации.	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
31	Строевые упражнения, беговые и прыжковые упражнения. Игра с мячом в парах.	1		1	практическое задание, наблюдение, игра
32	Метание мяча в цель. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость у станка.	2		2	практическое задание, наблюдение
33	Комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4	1	3	практическое задание, наблюдение
34	Метание мяча в цель. Игра «Точно в цель». Упражнения на развитии динамической координации. Упражнения на растяжку у станка.	4	1	3	практическое задание, наблюдение

35	ОФП: приседы, подъемы корпуса, отжимания. Беговые упражнения. Упражнения на координацию (балансы на ногах, на руках).	4	1	3	практическое задание, наблюдение
36	ОФП: приседы, челночный бег, отжимания, планки. Подвижная игра «Салки».	4	1	3	практическое задание, наблюдение, игра
37	Упражнения на развитие двигательного контроля, отжимания, поднятия корпуса, планки. Балансовые упражнения.	3	1	2	практическое задание, наблюдение
38	Суставная гимнастика. Экстензия корпуса стоя. Полумосты. Упражнения на укрепление плечевого пояса, приседы. Упражнение на двигательный контроль.	3	1	2	практическое задание, наблюдение
39	Гигиена сна. Суставная гимнастика. Упражнения на двигательный контроль с мячом. Экстензия корпуса лежа, упражнения на укрепление передней брюшной стенки.	2	1	1	практическое задание, наблюдение
40	Беговые упражнения. Приседания, полумосты. Планки. Подвижная игра «Кто сильнее?»	3	1	2	практическое задание, наблюдение
41	Суставная гимнастика. Упражнения на гибкость у станка. Упражнения на координацию и баланс. Опора на одной ноге.	3	1	2	практическое задание, наблюдение
42	Эстафета с мячом и скакалкой. Дыхательные упражнения.	2		2	практическое задание, наблюдение
43	Подвижные игры на переключение внимания. Дыхательные упражнения.	2		2	практическое задание, наблюдение, игра
44	Прыжковые упражнения, ОРУ в парах. Упражнения с мячом на переключение внимания.	2		2	практическое задание, наблюдение
45	Гигиена бытовых движений (сидение, наклоны корпуса, ходьба, приседы). Двигательный контроль. Подвижная игра «Салки»	2	1	1	практическое задание, наблюдение
46	Дыхательные упражнения. ОРУ с мячом и скакалкой. Подвижная игра «Море волнуется-раз». Беседа о контроле эмоций и их влиянии на осанку.	2		2	практическое задание, наблюдение
47	Полоса препятствий. Упражнения на гибкость у станка. Игра «Догони-ка»	2		2	практическое задание, наблюдение
48	Итоговая аттестация	1		1	Беседа, функциональное тестирование
49	Открытое занятие	1		1	Открытое занятие, наблюдение
	ИТОГО	144	32	112	

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Строевая подготовка.

Разные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешнем/внутреннем крае стопы, боком, спиной вперед). Разные виды бега (легкий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, приставным шагом, скрестным шагом, с подскоками, спиной вперед, змейкой). Построения и перестроения (в шеренгу, колонну, в шеренгу по два, по три с обратным перестроением в колонну; в колонну по два, по три с обратным перестроением). Смыкание, размыкание, строевые команды.

Гимнастика с элементами акробатики.

Группировки, перекаты. Стойка на лопатках. Прогибы (полумост, мост). Полушпагат. Кувырки вперед из упора сидя, из упора на четвереньках, с выходом в стойку на лопатках. Кувырки назад из приседа, с выходом в полушпагат. Комбинации этих элементов.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, прыжками, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на месте разными способами; бег низкой интенсивности, с ускорением, с переходом на шаг; бег средней интенсивности; бег с максимальной интенсивностью (спринты); бег на дистанцию до 400 метров; 6-минутный бег; бег по пересеченной местности.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со сменой направления.

Упражнения со скакалками.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на точность и на дальность.

Подвижные игры, эстафеты.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: эстафеты с элементами легкой атлетики (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Развитие гибкости.

Упражнения, включающие максимальную амплитуду в суставах нижних и верхних конечностей, корпуса. Упражнения на развитие пассивной гибкости (статическое вытяжение в седах, наклонах корпуса вперед, стойках на ногах, прогибах) у станка, в положениях стоя,

сидя, лежа. Развитие активной гибкости через динамические упражнения из края амплитуды движения в суставе (выпады, широкие стойки на ногах, широкие шаги, наклоны и т.п.), через баллистические упражнения (махи ногами, руками).

Развитие ловкости и координации.

Преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя упоры, прыжки, лазанье; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; статические балансы на ногах, руках; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Развитие силовой выносливости.

Приседания в классической/широкой постановке ног с утяжелением и без него. Отжимания в классической/широкой/узкой постановке рук из упора на руки с различным положением ног (на согнутых ногах, с колен, с выпрямленных ног). Экстензия из положения лежа на животе. Наклоны корпуса вперед, наклоны корпуса в сторону с утяжелением и без него. Подтягивания на низкой перекладине прямым и обратным хватом. Удержание положения в упоре на руки (упражнение «Планка» и ее вариации), в упоре на одну руку (упражнение Боковая планка» и ее вариации). Подъемы корпуса из положения лежа на спине. Упражнение «Ягодичный мостик» и его вариации.

Формирование осанки.

Упражнения на укрепление мышечного корсета; суставные упражнения на поддержание амплитуды движения в суставах тела; упражнения на укрепление и мобилизацию стопы; упражнения на развитие двигательного контроля (изолированные движения частей тела, упражнения на отработку корректных паттернов движений, на развитие ощущений в теле, ощущения тела в пространстве).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия, проводятся в учебном кабинете, который оснащен ковриками, станком, скамейками, зеркалами, скакалками, мячами, музыкальной колонкой.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

К методическому обеспечению Программы относятся:

- Разработка методических рекомендаций по проведению занятий: техника и последовательность выполнения упражнений.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации. Занятия по Программе позволяют: максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, оздоровительную гимнастику, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

**ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ**

«ЮНЫЕ АТЛЕТЫ»

(срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования

Завгородняя Евгения Владимировна

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Срок проведения: сентябрь

Цель: исследование имеющихся двигательных навыков и уровня физической подготовленности у обучающихся.

Форма проведения: функциональное тестирование.

Содержание аттестации:

Выполнение функциональных тестов: подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз в мин), отжимания в упоре лежа (кол-во раз), приседания (кол-во раз в мин), прыжки на скакалке (кол-во раз в мин).

Форма фиксации результата: протокол

Протокол результатов предварительной аттестации обучающихся

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования			
		Подъем корпуса из положения лежа, раз/мин	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	Приседания, раз/мин	Прыжки на скакалке, раз/мин
1					
2					
3					
...					

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Срок проведения: декабрь.

Цель: оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы.

Форма проведения: наблюдение, функциональное тестирование.

Форма оценки: улучшение показателей предварительной аттестации, а также педагог путем наблюдения отмечает улучшилась ли техника выполнения упражнений.

Форма фиксации результата: протокол

Протокол текущих результатов оценки качества усвоение обучающимися содержания Программы

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования			
		Подъем корпуса из положения лежа, раз/мин	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	Приседания, раз/мин	Прыжки на скакалке, раз/мин
1					
2					
3					
...					

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится в форме групповой и индивидуальной работы при выполнении упражнений и заданий, предусмотренных Программой.

К прохождению итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, освоившие материал по Программе.

Срок проведения: май.

Цель: оценка усвоения материала Программы.

Задачи:

- создать условия для выполнения обучающимися упражнений и заданий, предусмотренных Программой.
- проанализировать объем и технику выполненных упражнений и заданий, а также уровень импровизации жонглирования обучающимися;
- проанализировать актуальность содержания Программы, при необходимости внести изменения, соответствующие уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Форма проведения: открытое групповое занятие, с элементами индивидуальных заданий; функциональное тестирование, прохождение полосы препятствий.

Форма оценки: улучшение показателей текущей аттестации касательно функционального тестирования, и уровень высокий/средний/низкий касательно техники выполнения упражнений.

В –высокий – обучающийся высокотехнично справился с функциональным тестированием;

С – средний – обучающийся справился с функциональным тестированием, но допустил нарушения техники выполнения в 1-2 заданиях;

Н – низкий – обучающийся справился с функциональным тестированием, но допустил нарушение техники выполнения в 3-4 заданиях.

Форма фиксации результата: протокол

Протокол итоговых результатов оценки качества усвоение обучающимися содержания Программы

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования				Техника выполнения, уровень
		Подъем корпуса из положения	Отжимания в упоре	Приседания, раз/мин	Прыжки на скакалке,	

		лежа, раз/мин	лежа, кол-во раз		раз/мин	
1						
2						
3						
...						

Приложение № 2

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
 ПРОГРАММЕ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ С АТЛЕТИЧЕСКИМИ БУЛАВАМИ
 «МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА»
 (срок реализации 1 год)**

**Педагог дополнительного образования
 Завгородняя Евгения Владимировна**

Протокол результатов аттестации обучающихся творческого объединения «Юные атлеты»

ФИО педагога: Завгородняя Евгения Владимировна

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные атлеты»

Срок реализации программы 1 год

Учебный год	202__ / 202__
-------------	---------------

Год обучения	1 год обучения		
ФИО обучающегося / Вид аттестации	Предварительная	Текущая	Итоговая
1			
2			
3			
...			
Подпись педагога			
Высокий уровень (кол-во чел)			
Средний уровень (кол-во чел)			
Низкий уровень (кол- во чел)			
Всего человек			