

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С УСИЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКОЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета Протокол № 8 от «13» 04 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УР Е. П. Ежелева «13» 05 2023 г.	Согласовано на заседании педсовета Протокол № 8 от «14» 04 2023 г.	Утверждено Приказом № 2161 от «13» 05 2023 г.
---	---	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации программы - 1 год
Тип программы - общеразвивающая
Вид программы - образовательная
Уровень – стартовый
Возраст обучающихся 7-11 лет
Составитель: Цюник Мария Викторовна
Руководитель СП по СР

г. Керчь 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Воспитательный потенциал Программы	8
1.4. Содержание Программы	9
1.5. Планируемые результаты.....	13
2. Комплекс организационно – педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации Программы.....	17
2.3. Формы аттестации и контроля.....	22
Список используемой литературы	24
Приложения.....	25
Приложение 1	25
Приложение 2	29
Приложение 3	37
Приложение 4	39
Приложение 5	46
Приложение 6	47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами спортивных дисциплин» (далее – Программа, «ОФП») составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 года);

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

20. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

21. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

22 Уставом ГБОУ РК КШИФ.

23. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Направленность Программы «ОФП» - физкультурно-спортивная. Представляет собой образовательно-воспитательную систему, разработанную для создания благоприятных условий для общего физического развития детей и

подготовки их к дальнейшим занятиям спортом. Содержание Программы направлено на: развитие у обучающихся физических, психологических и морально-волевых качеств, в том числе коммуникативных, лидерских качеств и чувства коллективизма; культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта

Актуальность данной образовательной общеразвивающей программы связана с использованием нового комплексного подхода, направленного на удовлетворение потребности современных детей в двигательной активности и гармонизации физического развития. В процессе ее реализации создаются условия для совершенствования общей физической подготовленности средствами и методами широкого круга спортивных дисциплин. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Новизна Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления с использованием средств и методов общей физической подготовки, создает условия для физического и творческого развития личности через занятия физической культурой и спортом. Впервые в программе применяется реализация общей физической подготовки с применением элементов сложнокоординационных видов спорта, единоборств и спортивных игр.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в ее ориентации на широкий возрастной диапазон обучающихся, физическую подготовленность и интересы обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования общей физической подготовки как неотъемлемого элемента любого вида спорта.

Отличительные особенности Программы. Отличительная особенность Программы заключается в том, что она, через средства и методы общей физической подготовки, дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах спорта: гимнастике, акробатике, самбо, боксе, футболе, волейболе и других. Система знаний по предмету «Общая физическая подготовка с элементами спортивных дисциплин», в системе дополнительного образования, выявляя и развивая индивидуальные способности обучающихся, способствует общему развитию и воспитанию обучающихся. Особенностью

Программы является возможность для обучающихся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать морально-этические установки. Программа создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества, формирует стойкий интерес к занятиям физической культурой.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах. В данном случае имеется ввиду учебные занятия, где в рамках учебного процесса, взаимодействует постоянный состав обучающихся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 7 лет до 11 лет (1-4 классы).

Младший школьный возраст 6-11 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, **умения и навыки**, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Объём Программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 144 часов.

Срок реализации Программы рассчитан на 1 год.

Реализация Программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем программы	Возраст учащихся
Стартовый	1 год	15 человек	4 часа	144 часов	7– 11 лет

Уровень Программы – Стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения и виды занятий.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Для обеспечения непрерывности реализации программы обучающимся предоставляется часть занятий в дистанционном формате (информационные ресурсы)

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся.

Наполняемость в группе составляет 15 человек. Состав группы – постоянный. Группы разновозрастные.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию, 4 часа в неделю, 144 часов в год. Академический час - 45 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером, нравственной личности посредством занятий общей физической подготовкой с элементами спортивных дисциплин (сложнокоординационных, единоборств и спортивных игр).

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить технике выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;
- познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- научить технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- ознакомить с техникой выполнения основных гимнастических и акробатических элементов сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика);
- ознакомить с техникой выполнения основных приемов единоборств

(самбо);

- ознакомить с правилами и основами техники и тактики спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);

Развивающие задачи:

- Развить физические качества ребенка: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила;

- гармонизировать физическое развитие обучающихся;

- сформировать потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развить психические процессы: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные задачи:

- привить интерес к физической культуре и спорту;

- воспитать нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;

- воспитать положительные качества личности, такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;

- воспитать у обучающихся навыки взаимодействия и сотрудничества;

- воспитать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, способную к сотрудничеству в творческой деятельности.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель – воспитание духовно-нравственной личности с позитивным отношением к жизни и активной гражданской позицией средствами общей физической подготовкой.

Основные задачи:

- формировать общероссийскую гражданскую идентичность, патриотизм;

- обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

- укреплять здоровье;

- способствовать профессиональному самоопределению;

- способствовать социализации детей;

- работать с семьей;

- формировать общую культуру и культуру здорового образа жизни;

- воспитывать осознанное отношение к физической культуре и спорту.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели Программы, обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях школы, города: благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, в конкурсных и фестивальных программах различного уровня,

направленных на раскрытие творческого потенциала детей и юношества, привлечение детей и подростков к занятиям двигательной активностью, пропаганду активного и здорового образа жизни, популяризацию физической культуры и спорта.

В результате проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений обучающихся, повысится уровень активного участия родителей в работе спортивного объединения.

1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план 1-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	-	Тестирование. Входная диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте. Строение тела. Гигиена.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	Педагогическое наблюдение
4.	Общая физическая подготовка средствами прикладных и общеразвивающих упражнений	34	4	30	Педагогическое наблюдение
5.	Общая физическая подготовка средствами сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6.	Основы единоборств. Основные приемы и упражнения (самбо, дзюдо)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
7.	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	34	4	30	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольные испытания	4	-	4	Зачет
	Итого:	144	16	128	

Содержание учебного плана

Занятия по программе осуществляются в разновозрастных группах, при организации таких групп педагогом учитываются дифференциация учебной и физической нагрузки для детей разного возраста. При организации обучения, чаще проводятся деления на подгруппы, чтобы продолжительность занятия и величина умственной и физической нагрузки соответствовала возрасту каждого ребёнка. В каждом конкретном случае педагог в составе группы выделяет 2-3 подгруппы, и в соответствии с ними дифференцирует образовательную деятельность. Теоретические знания даются обучающим в процессе практических занятий.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. (1 час)

Теория.

Знакомство с изучаемым предметом, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. *Форма контроля:* проверка знаний по технике безопасности.

Тема 2. Основы знаний о физической культуре и спорте. Строение тела. Гигиена. (2 часа)

Теория.

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Понятие правильной осанки и ее значение. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь. (1 час)

Теория.

Правила проведения соревнований по ОФП. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Тема 4. Общая физическая подготовка средствами прикладных и общеразвивающих упражнений. (34 часа)

Теория.

Значение ОФП для общего здоровья человека. Понятие прикладных упражнений. Понятие общеразвивающих упражнений. Особенности и правила

выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и их применение для развития физических качеств. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика.

Комплекс упражнений по ОФП (Приложение 6). Физические упражнения различной направленности. Подъем туловища из положения «лежа на спине»; подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка); выпрыгивания («лягушки»); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания); прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 с высокого старта; наклон вперед (складка); удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене; упражнение «рыбка», «змея», «коробочка»; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов (приложение 1).

Тема 5. Общая физическая подготовка средствами сложнокоординационных видов спорта (гимнастика, акробатика) (34 часа)

Теория.

Техника безопасности при занятиях гимнастическими и акробатическими упражнениями. Комплексы упражнений. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика на данном этапе является подготовкой к дальнейшему разучиванию более сложных элементов (кувырок, колесо, стойка на руках). Техника выполнения акробатических и гимнастических элементов: прямой корпус, натянутые ноги, руки ученика во время выполнения элементов; четкость приземления (выполняется на две ноги вместе); стабильность положения тела при приземлении.

Практика.

Разучивание техники выполнения различных элементов: кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве); упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках); «Мосты» (Выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад); стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и

развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве); равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины). Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики. Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Шпагат: продольный, поперечный.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 6. Основы единоборств. Основные приемы и упражнения (самбо, дзюдо) (34 часа)

Теория.

Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднятие туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение техник самбо и дзюдо. Рассказ о элементах гимнастики в самбо и дзюдо. Знание базовых приемов (бросков, подсечек, удержаний и других).

Практика.

Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднятие туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова». Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.), выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без. Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 7. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) (34 часа)

Теория.

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игры, как средство умственного развития (осмысливание тактики действий), формирования самостоятельности, инициативности, на умственное развитие.

Практика.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные

передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: Игра "Хвостики", игра «Мяч соседу», игра «Передача мяча в колоннах», игра «Вышибалы».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 8. Контрольные испытания. Сдача нормативов подготовки. (4 часа)

Практика.

Тестовые испытания. Контроль нормативов подготовки.

1.5. Планируемые результаты

К концу года, обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.

Обучающие. Обучающиеся будут:

- знать технику выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;
- уметь применять элементы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знать технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- знать технику выполнения основных гимнастических и акробатических элементов;
- знать технику выполнения основных приемов самбо и дзюдо;
- знать правила и основы технико-тактических действий игры в футбол, волейбол и баскетбол;

Развивающие. У обучающихся будут:

- развиты физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота, сила;
- сформировано гармоничное физическое развитие;
- сформирована потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развиты психические процессы: память, внимание, мышление, восприятие;
- развиты коммуникативность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные. У обучающихся будет:

- воспитан интерес к физической культуре и спорту;
- воспитаны нравственные и волевые качества личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитаны положительные качества личности, такие как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность,

ответственность;

- воспитаны навыки взаимодействия и сотрудничества;
- выработана мотивация к здоровому образу жизни, к сотрудничеству в двигательной и творческой деятельности.

К концу учебного года обучающиеся **будут знать:**

- основы теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- технику выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств;
- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- технику выполнения основных гимнастических и акробатических элементов;
- технику выполнения основных приемов самбо и дзюдо;
- правила и основы технико-тактических действий игры в футбол, волейбол и баскетбол

К концу учебного года обучающиеся **будут уметь:**

- применять комплексы физических упражнений для развития общих физических качеств;
- применять элементы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять базовые элементы гимнастики и акробатики, приемы единоборств и играть в спортивные игры;
- использовать память, мышление, воображение и восприятие в двигательной деятельности;

К концу учебного года обучающиеся будут владеть **навыками:**

- систематических занятий физической культурой и спортом;
- здорового образа жизни;
- личного общения и коммуникабельности;
- нравственных, волевых и моральных качеств личности, чувством патриотизма;
- положительных качеств личности: смелость, настойчивость, целеустремлённость.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график построен, исходя из следующего:

- начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 31 мая;
 - начало учебных занятий не ранее 14 часов, окончание – не позднее 20 часов;
 - продолжительность учебного года 36 недель;
 - объем программы 144 часов в год.
- Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

Календарный учебный график

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Аттестация/ Формы контроля	Входная диагностика																											Итоговая диагностика, аттестация								
Всего часов _144_	16				16				16			16				16				16				16				16								

2.2. Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

Таблица 4

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	15
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	15
3.	Скакалка гимнастическая	штук	15
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Станок хореографический	комплект	1
6.	Стенка гимнастическая	штук	4
7.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
8.	Утяжелители для рук и ног	комплект	15
9.	Музыкальный центр	штук	1
10.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Мячи футбольные	штук	3
13.	Мячи волейбольные	штук	3
14.	Мячи баскетбольные	штук	3
15.	Сетка волейбольная	штук	1
16.	Сетка баскетбольная	штук	1
17.	Палка гимнастическая	штук	15
18.	Обручи гимнастические	штук	15
19.	Мешочки с песком	штук	15
20.	Набивные мячи 700 гр.	штук	10
21.	Теннисные ракетки и шарики	комплект	4

Информационное обеспечение.

Литература для родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
9. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. М.: ФИС, 2010. 496 с.
11. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.
12. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2014. №7. С. 79-81.
13. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. 95 с.
14. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.
15. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
16. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с.
17. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013. 240 с.
18. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.
19. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014. 170 с.
20. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.
21. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1-2. С. 7-11.
22. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. М.: Высш. шк., 2010. 383с.
23. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.

25. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

26. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2014. 174 с.

Литература для педагогов

1. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.

2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. - М.: Академия, 2016. - 256 с.

3. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 213 с.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ [электронный ресурс]. Режим доступа: http://zakonrf.net/o_fizicheskoy_kulture_i_sporte_v_rf/tekst.htm (дата обращения 05.04.2023)

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1016 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "чир спорт" (Зарегистрирован 14.12.2022 № 71500) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140005> (дата обращения 06.04.2023)

6. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие / А.А. Хазов. - Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. - 124 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://youtu.be/2WfrXK0aFDk> Упражнения ОФП для 1-4 классов
2. <https://youtu.be/c31O835mBeU> Обучающий видео урок «Самбо в школу»
3. <https://youtu.be/hmUWbQdTA5A> Методика обучения акробатическим упражнениям
4. https://vk.com/video-90087857_456239140 10 футбольных упражнений для занятий с ребенком

Перечень аудиовизуальных средств

1. Демонстрация учебных фильмов.
2. Плакаты, схемы, содержащие наглядную информацию о том или ином виде подготовки.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение.

1) Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем в каникулярное время возможно в дистанционном режиме. Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 7-11 лет на основании заявления родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям общей физической подготовкой. Наполняемость учебной группы - 15 человек

2) Используемые педагогические технологии:

Личностно-ориентированное обучение - процесс обучения строится в зависимости от возможностей, желаний и запросов обучающегося. Личностный подход - индивидуальный подход педагога к каждому воспитаннику, помогающий в осознании себя личностью, в выявлении индивидуальных возможностей для самоутверждения и самореализации.

Здоровье-сберегающее обучение - процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями, направленными на сохранение и совершенствование личного здоровья, оценку формирующих его факторов; усвоение знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоение методов и средств пропаганды ЗОЖ.

Игровое обучение – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры они лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого.

Информационная технология обучения - это процесс подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления, которого является компьютерная техника и программные средства.

Эвристическое обучение позволяет подвести обучающихся, с помощью умелой постановки вопросов педагога и благодаря собственным усилиям, к самостоятельному мышлению и приобретению новых знаний.

3) Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (физические упражнения);
- соревновательный метод (участие в спортивных фестивалях и соревнованиях).

4) Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно - иллюстративные (обучающиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания).

5) Методы воспитания:

- поощрение (устное, дипломы и грамоты);
- мотивация (настрой обучающегося на достижение цели).

6) Формы обучения и виды занятий.

- учебно-тренировочное занятие
- открытое занятие;
- соревнование, турнир, чемпионат.
- беседа и др.

7) Педагогические технологии

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

8) Алгоритм учебно-тренировочного занятия

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

9) Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по физической культуре и спорту, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений, шорты (черного или темно синего цвета)
2. футболка белого цвета
3. Обязательны носки
4. Чешки, кеды или другая спортивная обувь для зала на резиновой подошве
5. допускается использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников, кинезио-тейпирование
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов

Прическа:

Для девочек: недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Количество заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать. Что внешний вид важен на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

10) Методические материалы

- сценарий физкультурно-спортивного мероприятия (Приложение 2);
- контрольно-измерительные материалы (Приложение 1);
- инструкция по технике безопасности (Приложение 3).

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде собеседования, где изучаются отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

Формы текущего и промежуточного контроля: открытые занятия, соревнования, турниры, чемпионаты.

Формы итогового контроля: итоговое занятие, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

По окончании обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения обучающимися Программы. Так же подтверждением

успешной реализации Программы являются грамоты, дипломы, протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Успешной реализации Программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: открытые занятия, соревнования, турниры, чемпионаты и т.д.

Список используемой литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Приложения

Приложение 1

Оценочные материалы

1. На этапе приема проводится входной контроль, в виде индивидуального тестирования, с целью диагностики уровня подготовленности учащегося. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов (таблица 1.1-1.2). Оценивается уровень общей физической подготовленности ребенка.

Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах:

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности учащихся в процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов учащимися;

3. Промежуточный контроль проводится 1 раз в год, в конце первого полугодия и состоит из подведения итогов участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4. Итоговая диагностика и контроль. Участие в итоговом соревновании (эстафета), сдача нормативов.

Таблица 1.1

Нормативы общей физической подготовки

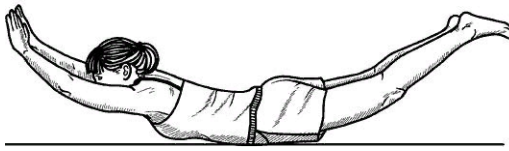
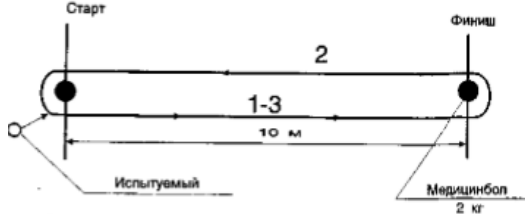
№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			контрольный	исходный
1	Наклон вперед из положения сидя	см	1-5	-2 - 0
2	Равновесие	с	Не менее 5	Не менее 3
3	Уголок	с	Не менее 10	Не менее 5
5	Рыбка	с	Не менее 10	Не менее 5
6	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	Не более 10	Не более 10,6

Программа тестирования

Таблица 1.2

Методика двигательного тестирования

<p>Тест №1 «Наклон вперед из положения сидя». Характеризует гибкость позвоночного столба, что необходимо для правильного функционального состояния позвоночника и осанки. ребенок сидит на полу, ноги вытянуты вперед строго параллельно, голени прижаты к полу, носки оттянуты «на себя». На выдохе наклоняется вперед, сохраняя спину ровной. Макушка тянется вперед и вверх. Руки вытянуты вперед параллельно полу. Фиксируется расстояние выхода ладони за носки ног, в см.</p>	
<p>Тест №2 «Равновесие на одной ноге руки в стороны». Тест выявляет способность детей к удержанию позы в правильном положении туловища. Характеризует статическую способность сохранения правильной осанки и уровень тренированности вестибулярной функции. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами! Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат (секунды).</p>	
<p>Тест № 3 «Уголок». Проверяет функциональное состояние мышц разгибателей туловища и мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании правильной осанки. Ребенок в положении лежа, руки вдоль туловища. Затем он свободно поднимает прямые ноги под углом 45° и, касаясь носками руки исследователя, удерживает их в таком положении. Время удержания определяется по секундомеру. Засекается время удержания позы (секунды).</p>	

<p>- Тест №4 «Рыбка». Характеризует силовую выносливость и гибкость мышц спины. Лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Ноги держать прямыми. Плавным движением и, не сгибая, поднимают их вверх, насколько это возможно. В самой верхней точке необходимо задержать ноги на несколько секунд, после чего медленно опустить их в исходное положение. Фиксируется время задержки в секундах.</p>	
<p>Тест №5 «Челночный бег». Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча весом 2 кг. Описание теста. По команде «На старт!» школьник становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. По команде «Марш!» ученик пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий на полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в другом полукруге, бежит в 3-й раз 10 м, финиширует. Фиксируется время в сек.</p>	

Способы и формы фиксации результатов

Грамоты, дипломы, благодарственные письма, протоколы соревнований.

Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе « _____ ».

Дата проведения диагностики _____

№	ФИО обучающихся	Знания. Умения. Навыки.													ИТОГО				
		Основа теоретических знаний в области физической культуры и спорта	Технику выполнения упражнений, направленных на развитие общих физических качеств	Технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом	Технику выполнения основных гимнастических и акробатических элементов	Технику выполнения основных приемов самбо и дзюдо	Правила и основы технико-тактических действий игры в футбол, волейбол и баскетбол	Применять комплекс физических упражнений для развития общих физических качеств	Применять элементы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	Выполнять базовые элементы гимнастики и акробатики, приемы единоборств и играть в спортивные игры	Использовать память, мышление, воображение и восприятие в двигательной деятельности	Систематических занятий физической культурой и спортом	Здорового образа жизни	Личного общения и коммуникабельности		Нравственных, волевых и моральных качеств личности, чувством патриотизма	Положительных качеств личности: смелость, настойчивость, целеустремленность		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
	ИТОГО сформированность ЗУН группы в %																		

Педагог ДО _____

ФИО, подпись

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10 бальной системе, методом наблюдения.

Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май).

Сценарий физкультурно-спортивного мероприятия «День правильной осанки»

Мероприятие проводится в рамках воспитательной работы и общешкольного мероприятия «День Здоровья».

Целевая группа: обучающиеся 1-4 классов, проходящих обучение по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами спортивных дисциплин»

Состоит из двух отделений:

1 отделение: дидактическая игра «Знакомство с правильной осанкой»

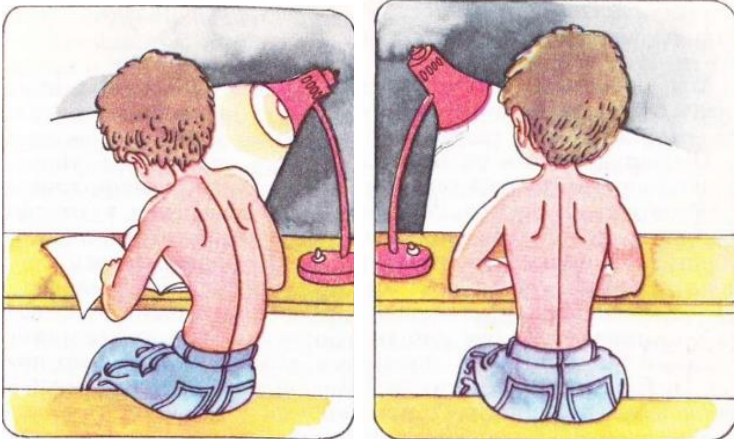
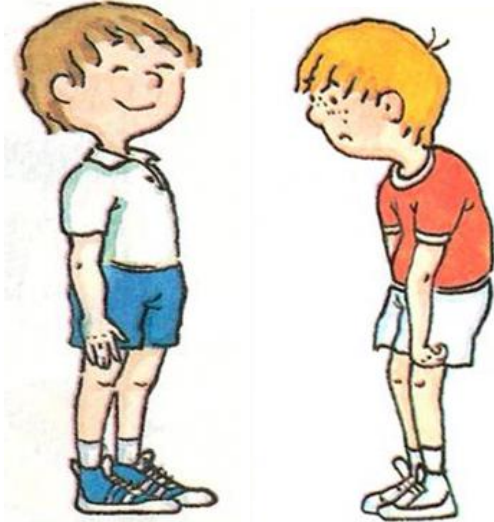

2 отделение: спортивная эстафета «Не урони мешочек».

Таблица 2.1

Описание дидактической игры «Знакомство с осанкой» для детей младшего школьного возраста (1 отделение)

Деятельность учителя	Деятельность детей
Дети, помогите Коле определить кто из ребят на картинках следит за своей осанкой, а кто нет.	Дети отвечают, что за своей осанкой следит мальчик на правой картинке
А кто правильно стоит?	Правильно стоит мальчик на левой картинке
Назовите, кто правильно сидит и пишет в тетради?	Правильно сидит мальчик на левой картинке
На какой картинке девочка идет правильно, с красивой осанкой?	Правильно с сохранением осанки идет девочка на средней картинке
На какой картинке мальчик сохраняет правильную позу?	В правильной позе стоит мальчик на левой картинке
На какой картинке девочка правильно сидит за компьютером?	Правильно за компьютером сидит девочка на левой картинке
На какой картинке девочка стоит с правильной осанкой?	С правильной осанкой стоит девочка на правой картинке
На какой картинке мальчик правильно несет сумки?	Правильно несет сумки мальчик на левой картинке
На какой картинке девочка с правильной осанкой поднимает ведро с водой?	Правильно поднимает ведро с водой девочка на правой картинке
На какой картинке человек удерживает позвоночник в правильном положении при письме?	Правильно удерживает позвоночник человек на правой картинке
На какой картинке школьник правильно несет портфель? И объясните выбор.	Правильно несет портфель школьник на правой картинке. Потому что, неся ранец на плечах, он равномерно распределяет нагрузку на позвоночник
Посмотрите внимательно на картинки. Какие Вы видите нарушения? К чему приведут неправильные позы	Дети объясняют, что на картинках действия выполняются с нарушением осанки. Нарушение осанки приведет к искривлению позвоночника.

Иллюстративный материал к дидактической игре «Знакомство с осанкой»

<p>СЛАЙД 1</p>	
<p>СЛАЙД 2</p>	
<p>СЛАЙД 3</p>	

СЛАЙД 4

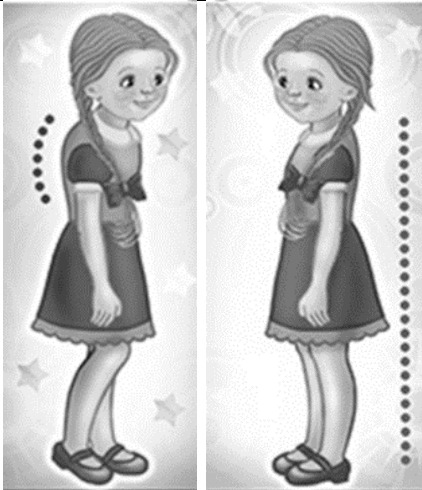


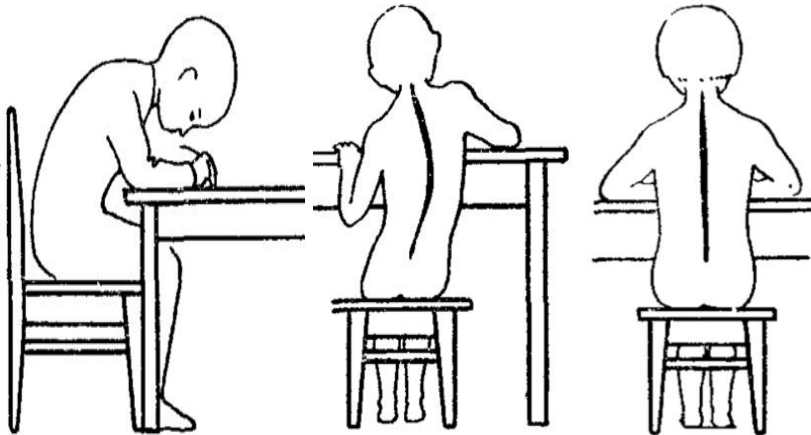





СЛАЙД 5



СЛАЙД 6



<p>СЛАЙД 7</p>	
<p>СЛАЙД 8</p>	
<p>СЛАЙД 9</p>	
<p>СЛАЙД 10</p>	

<p>СЛАЙД 11</p>	
<p>СЛАЙД 12</p>	<p style="text-align: center;">Причины нарушения осанки</p>  <p style="text-align: center;">Если это повторяется изо дня в день, то осанка у вас станет неправильной!</p>  <p style="text-align: center;">Признаки сколиоза</p> <ul style="list-style-type: none"> — Перекошены плечи — Искривлен позвоночник — Перекошен таз

Сценарии мероприятий для детей с использованием атрибута «Мешочек с песком» (2 отделение)

Спортивное развлечение «Веселая эстафета с мешочками» для детей 7-10 лет

Цель: Укрепление здоровья детей через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Закрепление умения преодолевать препятствия в беге.

Совершенствовать умение подвигаться прыжками на двух ногах.

- Развитие волевых качеств, стремление выполнить задание быстро и точно.

- Развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов.

- Воспитание «здорового духа соперничества». Воспитывать чувство коллективизма, спортивной солидарности.

Оборудование: магнитофон; веселая музыка для эстафет; обручи; конусы; дуги; мешочки с песком; эмблемы для команд; теннисные ракетки.

Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику. Дети входят в зал.

Ведущий:

Дорогие ребята! Мы очень рады вас приветствовать на нашей спортивной программе «Веселая эстафета с мешочками». Прежде, чем приступить к нашей программе, нужно принять участие в разминке.

Разминка

Перестроение в колонну по одному

Перестроение по командам (8-10 человек в каждой команде).

Ведущий: Молодцы ребята! Вот теперь, я вижу пора отправляться за победой. Для начала я предлагаю участникам объявить название своей команды.

Ведущий: Можно начинать. Итак, участники, к эстафетам приготовиться. Конкурс начать! За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать вот такой флажок.

Флажки ставятся на специальную подставку. Ведущий объявляет задание участникам. Перед каждым заданием необходимо обратить внимание на то, что оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество.

Ведущий: Мы начинаем наши эстафеты.

Эстафеты

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах через мешочки с песком»

Перед каждой командой разложены 10 мешочков с песком с интервалом 40 см. Необходимо как можно быстрее перепрыгивать через мешочки, при этом их не задеть. Обратно возвращается бегом. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Меткий стрелок».

Перед участниками выставляется 3 кегли на расстоянии 3 м. Ребенок должен метнуть мешочек с песком и сбить как можно больше кеглей. Дается 3 попытки каждому. Оценивается общее количество сбитых командой кеглей.

3 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мешочек между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить его. Обратно возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

4 эстафета. «Бег змейкой между мешочками».

Каждому ребенку в команде необходимо пробежать змейкой между мешочками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

5 эстафета. «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.

6 эстафета. «мешочек на ракетке».

Игрок берёт мешочек, кладет его на ракетку, осторожно несёт до финиша и возвращается обратно. Затем передаёт эстафету товарищу. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит движение.

7 эстафета «Прямая осанка».

Ходьба с мешочком на голове до условного знака и обратно, передача эстафеты – мешочек следующему.

Ведущий: Вот и завершилась наша «Веселая эстафета».

А сейчас мы подведем итоги наших соревнований

Идет подсчет результатов

А награждение вас ждет в конце недели спорта и здоровья.

Ведущий:

Перед тем, как с вами попрощаться

Мы хотим вам пожелать!

Здоровья крепкого,

Почаще улыбаться,

И никогда не унывать!

Вместе: До свидания! До новых встреч.

Инструкция по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале

1. Обязанности педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя)

Для обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся тренер-преподаватель обязан:

- на всем протяжении всех тренировочных занятий, соревновательных упражнений тренер обязан находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в числе и по технике безопасности.

- допускать к тренировочным занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения (или непосредственно вышестоящему руководителю, другому лицу, ответственному за спортивное оборудование и инвентарь);

- тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или

спортивных соревнованиях;

- тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь.

2. Обязанности обучающихся по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами спортивных дисциплин»

В процессе обучения по Программе обучающиеся обязаны:

- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю. Не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других обучающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинского работника, правила соревновательных упражнений, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

- не реже раз в год проходить медицинский осмотр;

- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- приходить на тренировку только в чистой спортивной форме;

- перед тренировочной работой проверять надежность крепления и исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, перед выполнением упражнений на снарядах, тренажерах обращать внимание на их исправность, в случае неисправности не в коем случае не приступать к выполнению упражнений, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не приступать к выполнению упражнений до исправления неполадок.

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

Приложение 4

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБОУ РК «КШИФ»
От __26.08.2021 г. № -273

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН»

На 2023-2024 учебный год

**Составитель,
Руководитель СП по СР
Тренеры-преподаватели**

Цюник М.В.,

Цюник М.В.

Керчь 2023

Группа №1 возраст 7-11 лет

№ п\п	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации или контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. Основы знаний о физической культуре и спорте. Гигиена занятий	2			Тестирование	
2.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на спине». Правила соревнований, места занятий, оборудование и инвентарь	2			Педагогическое наблюдение	
3.	Комплекс упражнений по ОФП; подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка)	2			Педагогическое наблюдение	
4.	Комплекс упражнений по ОФП; выпрыгивания («лягушки»); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
5.	Комплекс упражнений по ОФП; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	2			Педагогическое наблюдение	
6.	Комплекс упражнений по ОФП; прыжок в длину с места; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
7.	Комплекс упражнений по ОФП; челночный бег 3x10 с высокого старта	2			Педагогическое наблюдение	
8.	Комплекс упражнений по ОФП; наклон вперед (складка); Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
9.	Комплекс упражнений по ОФП; удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене	2			Педагогическое наблюдение	

10.	Комплекс упражнений по ОФП; упражнения «рыбка», «змея», «коробочка»	2			Педагогическое наблюдение	
11.	Комплекс упражнений по ОФП; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, то же исходное положение: лежа на спине	2			Педагогическое наблюдение	
12.	Комплекс упражнений по ОФП; Ходьба и медленный бег; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
13.	Комплекс упражнений по ОФП: Кросс 300 - 500м; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
14.	Комплекс упражнений по ОФП; Бег на короткие дистанции до 30-60м	2			Педагогическое наблюдение	
15.	Комплекс упражнений по ОФП; Бег на длинные дистанции; Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	2			Педагогическое наблюдение	
16.	Комплекс упражнений по ОФП; Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	2			Педагогическое наблюдение	
17.	Комплекс упражнений по ОФП; Метание мяча с места, на дальность, в цель	2			Педагогическое наблюдение	
18.	Комплекс упражнений по ОФП; Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон	2			Педагогическое наблюдение	
19.	Разучивание техники выполнения различных элементов: кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
20.	Разучивание техники выполнения различных элементов: упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)	2			Педагогическое наблюдение	

21.	Разучивание техники выполнения различных элементов: «Мосты» (Выполнение «мостов» способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводными к выполнению переворотов вперед и назад)	2			Педагогическое наблюдение	
22.	Разучивание техники выполнения различных элементов: стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)	2			Педагогическое наблюдение	
23.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение	
24.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
25.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
26.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
27.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
28.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
29.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
30.	Шпагат: продольный, поперечный. Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове	2			Педагогическое наблюдение	
31.	Шпагат: продольный, поперечный. Выполнение «мостов».	2			Педагогическое наблюдение	

32.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение	
33.	Разучивание техники выполнения различных элементов: равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)	2			Педагогическое наблюдение	
34.	Разучивание акробатических связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых элементов гимнастики и акробатики	2			Педагогическое наблюдение	
35.	Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов	2			Педагогическое наблюдение	
36.	Единоборства. Выполнение упражнений суставная разминка	2			Педагогическое наблюдение	
37.	Единоборства. Вис, стойка в упоре лежа и сидя	2			Педагогическое наблюдение	
38.	Единоборства. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	2			Педагогическое наблюдение	
39.	Единоборства. Подтягивание из вися на высокой перекладине	2			Педагогическое наблюдение	
40.	Единоборства. Сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя	2			Педагогическое наблюдение	
41.	Единоборства. Поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами	2			Педагогическое наблюдение	
42.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
43.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова»	2			Педагогическое наблюдение	
44.	Единоборства. Наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе»,	2			Педагогическое наблюдение	

	«кобра», «корова»					
45.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
46.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
47.	Выполнение упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений, выполнение работ в паре (подвороты, подъемы, перевороты, в партере и др.)	2			Педагогическое наблюдение	
48.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без.	2			Педагогическое наблюдение	
49.	Выполнение подходов, имитация приемов с партнером и без.	2			Педагогическое наблюдение	
50.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере	2			Педагогическое наблюдение	
51.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере				Педагогическое наблюдение	
52.	Многократное повторение базовых приемов, отработка борьбы в партере	2			Педагогическое наблюдение	
53.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Хвостики"	2			Педагогическое наблюдение	
54.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Мяч соседу"	2			Педагогическое наблюдение	
55.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Передача мяча в колоннах"	2			Педагогическое наблюдение	
56.	Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности. Игра "Вышибалы"	2			Педагогическое наблюдение	

57.	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу				Педагогическое наблюдение	
58.	Футбол: остановка мяча	2			Педагогическое наблюдение	
59.	Футбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение	
60.	Футбол. Подвижные игры на материале футбола	2			Педагогическое наблюдение	
61.	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	2			Педагогическое наблюдение	
62.	Баскетбол: ведение мяча	2			Педагогическое наблюдение	
63.	Баскетбол: броски мяча в корзину	2			Педагогическое наблюдение	
64.	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола	2			Педагогическое наблюдение	
65.	Волейбол: подбрасывание мяча	2			Педагогическое наблюдение	
66.	Волейбол: подача мяча	2			Педагогическое наблюдение	
67.	Волейбол: прием и передача мяча	2			Педагогическое наблюдение	
68.	Волейбол: подвижные игры на материале волейбола	2			Педагогическое наблюдение	
69.	Учебные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам	2			Педагогическое наблюдение	
70.	День Правильной осанки согласно сценария	2			Мероприятие	
71.	Контрольное занятие	2			Тестирование	
72.	Контрольное занятие.	2			Тестирование	
	Итого	144				

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
«_____»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)

Комплекс упражнений ОФП

Таблица 6.1

Комплекс упражнений ОФП для детей младшего школьного
возраста

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Вводная часть.	1.И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение.	2-10 сек	Время удержания регулируется инструктором.
	2.И.п. – то же. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Кисти рук переводить к плечам или за голову.	5-6 раз	Дыхание произвольное
	3.И.п. – то же. Руки в стороны, назад, в стороны, вверх.	5-6 раз	Каждое движение задерживать на 3-4 счета
Основная часть.	4. И. п. – лежа на животе на гимнастической скамейке. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение.	5-6 раз 3-5 сек	Темп медленный.
	5.И.п. – лежа на животе на гимнастической скамейке. Выполнение руками и ногами движений, как при плавании брассом.	1-1,5 мин	Темп медленный
	6.И.п. – лежа на спине, поясничная часть позвоночного столба прижата к опоре. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.	5-6 раз	Темп медленный
	7.И.п. – тоже. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.	10-12 раз	Темп медленный

	8.И.п. – тоже. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед».	1-1,5 мин	Темп медленный.
	9.И.п. – тоже. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90° и медленно опустить.	10-12 раз	Темп медленный
	10.И.п. – тоже с мячом. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90°, медленно опустить.	5-6 раз	Темп медленный
	11.И.п. – тоже. То же упражнение, но с удержанием мяча между лодыжками.	5-6 раз	Темп медленный
Заключительная часть.	12.И.п. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу. То же на другом боку	10-15 сек На каждом боку	Дыхание произвольное. Темп медленный
	13.И.п. – лежа на животе. Спокойное глубокое дыхание и расслабление мышц.	60 сек	Отдых
	14.И.п. – о. с. 1. Руки через стороны вверх - вдох. 2. И.п. – выдох	5-6 раз	Дыхание глубокое
	15.И.п. – руки в стороны. Вращательные движения в плечевом суставе вперед, назад	5-6 раз	Темп медленный
	16.И.п. – одна рука на груди, другая на животе. 1.Вдох. 2. Выдох	5-6 раз	Дыхание глубокое