

Отдел образования администрации
Курского муниципального округа Ставропольского края
муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от «06» сентября 2021г.
протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Срок реализации программы: 2 года (216 часа)

Возрастная категория: 8-16 лет

Составил:
педагог дополнительного образования
Малбиев Михаил Вячеславович

ст. Курская, 2021 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей»
2.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Нормативно-правовая основа разработки программы	- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.). - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242). - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09). - Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

		- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования для детей» Курского муниципального района Ставропольского края (приказ МУ ДО «ЦДОД» КМР СК от 20 сентября 2019 г. № 74).
5.	Сведения о разработчике	
5.1	ФИО, должность	Малбиев Михаил Вячеславович
6.	Сведения о программе	
6.1.	Срок реализации	2 года
6.2.	Возраст обучающихся	8-16 лет
6.3.	Цель программы	Укрепление здоровья учащихся, путем освоения знаний, развития двигательных умений и навыков, формирование стремления к здоровому образу жизни.
6.4.	Этапы обучения	Ознакомительный
7.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы обучения: очная, с использованием различных образовательных технологий; дистанционная; Методы обучения: наглядный; словесный; практический.
8.	Формы мониторинга результативности	Вводный контроль (первичная диагностика). Промежуточный контроль. Итоговая аттестация.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	6 сентября 2021 года

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Физическое развитие (общая физическая подготовка (далее - ОФП) является средством физического и духовного воспитания учащихся. Это основа любого вида спорта, в том числе туристской подготовки.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются не только хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, формирования волевых качеств, выносливости, но и служат начальной ступенью к освоению программы комплексной туристско-краеведческой подготовки.

Данная программа реализуется совместно с программой комплексной туристско-краеведческой подготовки «Юные туристы - спасатели».

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, умении ориентироваться, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по специализации туристской подготовки. В процессе освоения данной программы учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В то же время актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- повышение роста заболеваемости учащихся;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она рассчитана на физическое развитие детей через систему дополнительного образования. По программе может заниматься ребенок, как с низким уровнем физического развития, так и с высоким. Материал программы основан на подвижных играх и игровых упражнениях, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы – 8-16 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 108 часа.

2 год обучения – 108 часов.

Общее количество часов за весь период обучения – 216 ч.

Форма обучения – очная, с использованием различных образовательных технологий; дистанционная.

Особенности организации образовательного процесса.

На первом и на втором году обучения занятия с учащимися проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Рекомендации по длительности занятий, их интенсивности, объёму движений аэробной и анаэробной направленности, моторной плотности носят вариативный характер и основываются на моторико-функциональном состоянии детского организма в каждом сезонном ритме года.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

1-й год обучения: 108 часов, 3 часа в неделю:

- 1 раз в неделю по 3 часа.

2-й год обучения: 108 часов, 3 часа в неделю:

- 1 раз в неделю по 3 часа.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель - укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Личностные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия, умение работать в команде;
- сформировать психологическую устойчивость;
- развить силу воли, стремление к победе.

Метапредметные:

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- содействовать развитию опорно - двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Образовательные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.), игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Валеология	9	3	6
3.	Гимнастика	16	2	14
4.	Лёгкая атлетика	20	2	18
5.	Подвижные игры	28	1	27
6.	Спортивные игры	28	1	27
7.	Диагностика	5	1	4
8.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	108	10,5	97,5

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Гимнастика	15	1	14
3.	Лёгкая атлетика	26	2	24
4.	Подвижные игры	30	1	29
5.	Спортивные игры	30	1	29
6.	Диагностика	5	1	4
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	108	7	101

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Введение детей в увлекательную страну физической культуры. Ознакомление с перспективным планом работы на год. Правила поведения в объединении в учреждении. Основные требования при проведении тренировок. Правила техники безопасности.

Практика. Психологические и подвижные игры на создание благоприятной атмосферы. Знакомство детей друг с другом, с помещением, инвентарем и оборудованием зала.

2. Валеология.

Теория. Я и моё здоровье. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Глаза. Уши. Зубы. Руки. Ноги. Моя красивая осанка. Забота о коже. Здоровая пища.

Практика. Соблюдение режима дня дома и в школе, правил личной и общественной гигиены. Выполнение специальных упражнений для улучшения зрения и слуха. Соблюдение режима правильного питания и питьевого режима. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки и свода стопы. Приобщение своих родных к здоровому образу жизни.

3. Гимнастика.

Теория. Назначение обще развивающих упражнений (далее - ОРУ). Основные положения при проведении ОРУ. Техника выполнения упражнений.

Практика. Основные положения и движения рук. Наклоны и повороты туловища (влево, вправо), приседания, то же с движениями рук и в сочетании с их основными положениями. Упражнения на осанку (без предмета, с гимнастической палкой, мячом и др. предметами). Поднимание на носки: поднимание согнутой ноги вперед: вперед, в сторону и назад с различными положениями рук. ОРУ на гимнастической скамейке. ОРУ лежа и сидя на полу. Основные положения ног (стойки), ОРУ без предмета и с предметом: из различных исходных положений. Прыжки на месте: на одной, на двух, с различными положениями рук и в различные стойки. С поворотами на 90° и на 180°. Разучивание комплексов упражнений для разминки и для утренней гимнастики. Группировки (сидя, в приседе, лёжа на спине), перекаты. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине, стоя. Стойка на голове и руках, на руках, на предплечьях. Упражнения для растяжения позвоночника. Игровые упражнения и игры на формирование правильной осанки.

4. Лёгкая атлетика.

Теория. Легкая атлетика. История развития. Успехи легкоатлетов. Ходьба и бег - естественные способы передвижения человека. Правильная техника ходьбы и бега.

Практика. Формирование правильных навыков ходьбы. Положение туловища, движения рук и ног при ходьбе. Отработка элементов ходьбы стоя на месте. Выполнение ходьбы с заданием в разных построениях и направлениях. Игровые упражнения на закрепление разных видов ходьбы. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки на скакалке на месте и с продвижением вперед; вдвоем. Соревнования по скипингу. Игровые упражнения, ОРУ, подвижные игры. Ловкость и быстрота. Переход от одних действий к другим, не задерживаясь, сочетание своих действий с действиями партнеров (по внезапным сигналам); сосредоточивание внимания одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием). Выносливость. Развитие выносливости в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время. Сила. Работа по развитию данного качества происходит за счет преодоления собственного веса, веса отягощения или сопротивления соперника. Гибкость. Развитие подвижности суставов (плечевых, тазобедренных, голеностопных, сочленений кисти).

Упражнения:

«Штрих - бег» (ходьба в чередовании с бегом).

«Школа» прыжка.

Специальные упражнения для развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

5. Подвижные игры.

Теория. История развития подвижных игр. Народные подвижные игры: своеобразие, особенности (зачин, считалки, певалки, сговорки). Игры - эстафеты. Малоподвижные игры. Правила честной игры.

Практика. Разучивание игр большой, средней и малой подвижности. Разучивание считалок. Соблюдение правил честной игры.

Коллективные подвижные игры без разделения на группы (команды). Игры с ходьбой и бегом: «У медведя во бору», «Два мороза», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Совушка», «Гуси - лебеди», «Белые медведи», «Заяц без логова».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Прыгающие воробушки. «Зайцы в огороде», «Добеги и прыгни», «Лиса и куры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Салки в приседе», «Второй лишний», «Колесо», «Цепочка».

Игры с метанием: «Метко в круг», «Мяч через веревочку в цель», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Бросай далеко», «Собирай быстро», «Лапта». Игры с лазанием и перелезанием: «Перелет птиц с мячом под дугой», «Белки в лесу», «Пастух и стадо», «Раки», «Крокодил».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Светофор», «Делай, как мы». «Запрещенное движение», «Мая на полу», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Космонавты».

Коллективные подвижные игры с разделением на группы (команды).

Игры с ходьбой и бегом: «К своим флажкам», «Быстро по своим местам», «Салки», «Вызов номеров», «Перебежка с выручкой».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Прыжок за прыжком», «Парашютисты», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». «Выстрел в небо», «Попади в мяч». «Брось - поймай», «Перестрелка».

Игры с лазанием и перелезанием: «Котята и щенята». «Ловля обезьян», «Переползи - не урони», «Кто быстрее к флажку - Эстафета».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Передача мячей над головой, и под ногами» комбинированная эстафета, «Гонка мячей по кругу», «У ребят порядок строгий».

6. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теория. История возникновения игры, её развитие. Поле для игры. Снаряжение. Игра по правилам. Удары по мячу. Советы мастера.

Практика. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игра учащихся в баскетбол, играют две команды, каждая из которых состоит из

пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Футбол.

Теория. История возникновения игры, её развитие. Поле для игры. Снаряжение. Игра по правилам. Удары по мячу. Советы мастера.

Практика. Игра учащихся в футбол, играют две команды, каждая из которых состоит из одиннадцати полевых игроков. Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

Волейбол.

Теория. История возникновения игры, её развитие. Поле для игры. Снаряжение. Игра по правилам. Удары по мячу. Советы мастера.

Практика. Игра учащихся в волейбол. В процессе которой две команды соревнуются на спортивной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

7. Диагностика.

Теория. Антропометрические данные. Сила. Выносливость. Гибкость. Быстрота. Ловкость.

Практика. Измерение роста, веса, окружности грудной клетки. Выполнение тестовых заданий и упражнений. Отслеживание результатов тестирования основных физических качеств в начале года, в середине и в конце. Занесение результатов в дневник самоконтроля. Сравнение и характеристика полученных результатов. Умение использовать полученные знания при самостоятельном диагностировании.

8. Итоговое занятие.

Практика. Решение кроссвордов, составление пословиц, поговорок о здоровье, о спорте. Спортивные состязания «Лучшая группа».

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Ознакомление с перспективным планом работы на год. Повторение правил поведения в объединении и в учреждении. Основные требования при проведении занятий. Правила техники безопасности.

Практика. Психологические и подвижные игры на создание благоприятной атмосферы. Спортивные эстафеты.

2. Гимнастика.

Теория. Назначение ОРУ. Основные положения при проведении ОРУ. Техника выполнения упражнений. Совершенствование ОРУ. Правила составления комплексов. Способы проведения комплексов ОРУ.

Практика. Упражнения с гантелями (вес 0,5-1 кг.). ОРУ на гимнастической скамейке. Смешанные упоры: на двух ногах; на одной другая в сторону или назад на носок; лежа, лежа боком, лежа сзади; переход из одного смешанного упора в другой различными способами. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны в сторону, вперед, назад; повороты туловища (палка в различных положениях). Перешагивания, прыжки через палку, удерживаемую двумя руками и через палку, лежащую на полу. Удержание палки в вертикальном положении и на ладони. Подбрасывание и ловля палки одной и двумя руками. Наклоны, повороты с различными положениями рук с набивным мячом. Упражнения на гимнастической стенке: вис стоя лицом, боком и спиной к стенке; вис присев; вис стоя согнувшись; вис согнув ноги, вис углом. То же в сочетании с наклонами, приседаниями, выпадами, взмахами ног.

Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, ласточка, полушпагат, шпагат. Стойка на голове, на лопатках. Колесо вправо, влево.

3. Лёгкая атлетика.

Теория. Техника ходьбы и бега. Контроль правильной осанки при ходьбе и беге.

Практика. Ходьба по рейке перевернутой гимнастической скамейки: с носка, на носках, широким шагом. Ходьба с изменением длины и частоты шагов по команде и по звуковому сигналу (хлопок, подсчет, свисток). Отработка учащимися практических навыков бега. Специальные беговые упражнения с введением дополнительных заданий. Бег в «коридорчике» шириной 20 - 30 см на расстояние 30 - 40 метров. Бег через препятствия: палочки, набивные мячи, условную полосу (шириной до 60 см). Бег в чередовании с ходьбой (25 м - ходьба; 25 м - бег) до 200 метров. Ходьба в чередовании с бегом по звуковому сигналу. Бег к различным точкам за да или площадки по команде учителя. Бег с преодолением горизонтальных препятствий - «полоса» шириной до 80 см. Бег с преодолением вертикальных препятствий - через набивные мячи или натянутую резину. Бег в чередовании с ходьбой «штрих – бег» (20 м - ходьба; 30 м - бег) до 300 м.

Формирование правильных навыков ходьбы. Положение туловища, движения рук и ног при ходьбе. Отработка элементов ходьбы стоя на месте. Выполнение ходьбы с заданием в разных построениях и направлениях. Игровые упражнения на закрепление разных видов ходьбы.

Отработка учащимися практических навыков бега. Специальные беговые упражнения с введением дополнительных заданий. Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. Бег с изменением темпа.

Упражнения:

«Школа» прыжка;

«Школа» мяча;

Специальные упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

4. Подвижные игры.

Теория. Народные подвижные игры: своеобразие, особенности (зачин, считалки, певалки, сговорки). Игры - эстафеты. Малоподвижные игры. Правила честной игры.

Практика. Коллективные подвижные игры без деления на группы (команды) Игры ходьбой и бегом: «Мы - веселые ребята», «Караси и щука», «Мышеловка», «Займи место».

Игры с прыжками: «Удочка», «Удочка с выбыванием», «Кузнечики», «Лягушка и цапля», «Салки на одной ноге».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Защита укреплений», «Кого назвали, тот ловит мяч».

Игры с лазанием и перелезанием: «Салки – ноги от земли», «Кошка и мышки».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Выставка картин», «Что изменилось», «Угадай, чей голосок».

Коллективные подвижные игры с делением на группы (команды). Игры с ходьбой и с бегом: «Команда быстроногих», «Эстафета зверей».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Прыжки на одной ноге», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием: «Охотники и утки». «Брось за флажок», «Защита укрепления».

Игры с лазанием и перелезанием: «Эстафета с лазанием и перелезанием», «Пожарные на учении», «Альпинисты».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Борьба в квадратах». «Часовые и разведчики».

Подвижные игры: «Колесо», «Вызов номеров», «Перестрелка», «Лапта», «10 передач», Перемена мест», «Прыгуны и пятнашки», «Рывок за мячом», «Придумай сам», «Мостик и кошка», «Защита укреплений», «Удочка простая». «Удочка командная», «Удочка с выбыванием», «Салки на одной ноге», «Быстрые тройки», «Флаг на башне», «Невод», «Охотники и утки», «Коршун и наседка».

5. Спортивные игры.

Баскетбол.

Теория. Игра по правилам. Удары по мячу. Ведение мяча. Советы мастера.

Практика. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игра учащихся в баскетбол.

Футбол.

Теория. Игра по правилам. Удары по мячу. Советы мастера.

Практика. Игра учащихся в футбол. Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

Волейбол.

Теория. Игра по правилам. Удары по мячу. Советы мастера.

Практика. Игра учащихся в волейбол.

6. Диагностика.

Теория. Антропометрические данные. Сила. Выносливость. Гибкость. Быстрота. Ловкость.

Практика. Измерение роста, веса, окружности грудной клетки. Выполнение тестовых заданий и упражнений. Отслеживание результатов тестирования основных физических качеств в начале года, в середине и в конце. Занесение результатов в дневник самоконтроля. Сравнение и характеристика полученных результатов. Умение использовать полученные знания при самостоятельном диагностировании.

7. Итоговое занятие.

Практика. Ответы на вопросы викторины, решение кроссворда, показ упражнений с предметами и без предметов для отдельных групп мышц, объяснение правил заданных подвижных игр. Спортивные эстафеты.

1.4 Планируемые результаты

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

- особенности выполнения общеразвивающих упражнений;
- основы валеологической культуры;
- структуру построения занятий;
- индивидуальные способы контроля за самочувствием;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- организовывать и проводить самостоятельно некоторые части занятий, подвижные игры;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- соблюдать правила безопасности во время занятий.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы и особенности движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, системы дыхания при выполнении физических упражнений;
- терминологию разучиваемых упражнений; об их функциональном смысле и направленном воздействии на организм.

Должны уметь:

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном, рисунком, образцом, правилом;
- контролировать режим нагрузок по показателям частоты сердечных сокращений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- вести дневник наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Компетенции, которые могут быть сформированы в результате освоения программы:

Личностные:

- воспитание целеустремлённой, психологически устойчивой личности, умеющей нести ответственность за свои действия, работать в команде.

Метапредметные:

- у учащихся развит опорно-двигательный аппарат, проявляется интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

- учащиеся обучены правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физической культурой и спортом, основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.), игровой и соревновательной деятельности;
- сформированы знания об основах физкультурной деятельности, навыки и умения самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Наименование объединения, группы	Уровень/год обучения	Срок учебного года (продолжительность)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Наименование дисциплины (модуля)	Всего академических часов в год	Количество академических часов в неделю
Физическое развитие		36 недели	1/3 часа		108	3
Физическое развитие		36 недель	1/3 часа		108	3

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

с учетом на 1 учебную группу:

- 1) Скамейки – 3 шт.
- 2) Гимнастическая стенка – 3 шт.
- 3) Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный) – 3 шт.
- 4) Скакалки – 10 шт.
- 5) Кегли – 6 шт.

Информационное обеспечение

Аудио - интернет источники.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут быть заняты педагоги дополнительного образования, имеющие опыт работы и ведущие детские объединения физкультурно-спортивной или туристско-краеведческой направленностей.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для полноценной реализации программы используется итоговая аттестация:

Форма аттестации - контрольный урок в форме практического выполнения заданий или соревнования.

Форма фиксации - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо не зачет «-». В случае, если учащийся получает отметку не зачет «-», ему рекомендуется передача нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Открытое занятие, соревнования.

2.4 Оценочные материалы

Кроссворды, викторины, эстафеты, соревнования, наблюдение педагогом за учащимися.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения.

- наглядные: показ, частичный показ, имитация, зрительные, слуховые ориентиры, наглядные пособия (фотографии, рисунки).
- словесные: название упражнений, объяснение (словесная инструкция), описание, анализ движения, команда, распоряжения, пояснения, установка на мысленное воспроизведение упражнения, проговаривание слов, помогающих осмыслить пространственные ориентировки, счет, краткие индивидуальные указания, оценка., рассказ, вопросы, беседа;
- практические: повторение упражнений без изменений и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме, выполнение заданий, упражнений в различных условиях.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия.

На занятиях используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе; командный, когда группа делится на несколько команд, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый учащийся. Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

Педагогические технологии.

Технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения. Технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: выполнение упражнений, разученных на прошлом занятии, выявление пробелов и их коррекция.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

Усвоение новых знаний и способов движений.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых

знаний, упражнений использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную и двигательную активность детей.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения новыми движениями, их коррекция. Используются тестовые упражнения, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощряет ребят за учебную работу.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

Дидактический материал.

Информационный материал по валеологии, карточки с заданиями для круговой тренировки.

Следует отметить, что каждый учебный год набор дидактического материала пересматривается, расширяется и дополняется.

2.6 Список литературы

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
4. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
5. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авторы – составители: О.В. Белоножкина и др. – Волгоград, 2006г.
6. Асташина М.П., Семина А.Б., Пуусеп И.П., Чернова Н.И. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебно - методическое пособие. - Омск: 2005.
7. Интернет ресурсы. Использование авторских методик.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Саркисова Жанна Абдурахмановна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023