



**АНАСТАСИЯ**

Благотворительный фонд

115093, г. Москва,  
1-й Павловский переулок,  
д. 3, ком.12, помещение III

тел. +7 (988) 557 55 79  
info@anastasiafond.ru  
www.anastasiafond.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
Некоммерческой организации  
«Благотворительный фонд  
Анастасии Шамара «Анастасия»

Люрьева А.Е./



«*Ев*»

2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год - 78 часов  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

г. Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	3
1.3. Направленность программы .....	3
1.4. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	3
1.5. Категория обучающихся.....	4
1.6. Наполняемость группы.....	4
1.7. Условия набора и формирования групп .....	4
1.8. Уровни содержания программы, объем и сроки ее реализации .....	4
1.9. Форма обучения .....	4
1.10. Режим занятий .....	4
1.11. Особенности организации образовательного процесса.....	4
1.12. Язык реализации программы .....	4
1.13. Цель и задачи.....	4
1.14. Содержание программы.....	5
1.15. Планируемые результаты.....	
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Учебный план .....	
2.2. Календарный учебный график.....	
2.3. Рабочие программы модулей обучения.....	
2.4. Условия реализации программы.....	
2.5. Формы аттестации.....	
2.6. Оценочные материалы .....	
2.7. Методические материалы.....	
<b>3. Список литературы .....</b>	

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у обучающихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта. В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, группе, повседневной жизни.

### **1.2. Нормативно-правовая база.**

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

### **1.3. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.4. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые обучающиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Данная программа является средством воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности

Педагогическая целесообразность в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является благоприятной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает

человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**1.5. Категория обучающихся:** обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 7 – 11 лет, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность.

**1.6. Наполняемость группы:** до 10 человек.

**1.7. Условия набора и формирования групп:** прием на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется по заявлению родителей. Ребенок может быть зачислен на обучение по программе, в течение всего учебного года. Программа адаптирована для детей, с учетом физиологических, возрастных и психологических особенностей.

**1.8. Уровни содержания программы, объем и сроки ее реализации:**

Уровень освоения программы – ознакомительный, что предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность обучения – 78 часов.

**1.9. Форма обучения.**

Форма обучения очная.

**1.10. Режим занятий:**

Количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия не более 45 минут.

**1.11. Особенности организации образовательного процесса:**

Форма организации образовательного процесса: групповая

Занятия проходят в малых разновозрастных группах до 10 человек.

Занятия проводятся в сформированных группах детей разных возрастных категорий, являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

**1.12. Язык реализации программы:**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

**1.13. Цель и задачи**

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств; повышение физических показателей младших школьников через оздоровительные виды физического воздействия.

**Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- изучать различные подвижные и спортивные игры;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

#### *Развивающие:*

- развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### *Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми.

### **1.14. Содержание программы**

#### **Знания о физической культуре.**

Теория: ТБ, введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть: предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

#### **Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Подвижные игры с элементами гимнастики**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; перелезание, ползание; лазания.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры.

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

### Общеразвивающие упражнения

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

#### На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

#### Подвижные игры и спортивные игры

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

Баскетбол: передача мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### Подвижные игры на основе легкой атлетики.

Подвижные и спортивные игры.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

#### Общеразвивающие упражнения

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

#### На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 60 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### 1.15. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения учащиеся должны:

*знать и иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*уметь:*

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Требования к освоению учебного материала

Возраст	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
7-8 лет	О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены.	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

	Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека		
8-9 лет	О физических качествах.	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание
9-10 лет	О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: баскетбол, футбол	Играть футбол; Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности	бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами мячей
10-11 лет	О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Определять величину нагрузки.	Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Раздел, тема	Количество часов			
	всего	теоретических	практических	форма аттестации, контроля текущий/промежуточный
Знания о физической культуре	2	2	-	Устный опрос
Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	17	в процессе занятия	17	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль/ Самостоятельная работа



Подвижные игры с элементами гимнастики.	13	в процессе занятия	13	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль /Тестирование
Подвижные игры и спортивные игры.	20	в процессе занятия	20	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль /Соревнование
Подвижные игры на основе легкой атлетики.	26	в процессе занятия	26	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль /Соревнование
Итого	78	2	76	-

## 2.2. Календарный учебный график

Организация, осуществляющая обучение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком.

Срок освоения программы – 1 год, 39 недель.

Форма обучения – очная.

График учебного процесса: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность обучения	Всего количество во учебных недель	Количество учебных занятий в неделю	Всего количество часов	Количество во часов в неделю
1 год	39	2	78	2
Всего:			78	

## 2.3. Рабочие программы



**АНАСТАСИЯ**  
Благотворительный фонд

115093, г. Москва,  
1-й Павловский переулок,  
д. 3, ком. 12, помещение III

тел. +7 (988) 557 55 79  
info@anastasiafond.ru  
www.anastasiafond.ru

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
Некоммерческой организации  
«Благотворительный фонд  
Анастасии Шамара «Анастасия»

\_\_\_\_\_  
/Юрьева А.Е./

« 01 » 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

г. Москва, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Содержание рабочей программы
3. Материально-техническое и информационное обеспечение, необходимое для освоения программы

№	Название учебных предметов, темы	Количество часов			Формы контроля текущий/ промежуточный
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	2	2	0	Опрос
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с бегом, прыжками, метанием.	1	1	-	
2	Беговые упражнения способы перемещения.	1	1	-	
	<b>Раздел 2. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</b>	17	-	17	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль Самостоятельная работа/Соревнования, Тестирование
1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных с бегом, прыжками, метанием.	1	-	1	
2	Перемещения с поворотами, спиной вперед Игра «Бездомный заяц».	1	-	1	
3	Взаимодействия с мячом Игра «Метко в цель».	1	-	1	
4	Беговые и прыжковые упражнения Подвижные игры «Салки».	1	-	1	
5	Подвижные игры «Салки», «Флаг на башне».	1	-	1	
6	Взаимодействие со скакалкой. Игра «Веревочка», «Солнышко».	1	-	1	
7	Взаимодействие с мячом с партнером Игры «Перестрелка».	1	-	1	
8	Игры «Парашютисты», «Перестрелка».	1	-	1	
9	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит».	1	-	1	
10	Игра «Лапта»	1	-	1	
11	Полоса препятствий с элементами прыжков, метания и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам».	1	-	1	
12	Полоса препятствий.	1	-	1	

13	Игра «Третий лишний», «Салки».	1	-	1	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль Самостоятельная работа/Соревнования, Тестирование
14	Игры по выбору.	1	-	1	
15	Режим дня	1	1	-	
16	Игра «К своим флажкам»	1	-	1	
17	Промежуточная аттестация	1	-	1	
	<b>Раздел 3. Подвижные игры с элементами гимнастики.</b>	12	-	12	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных с элементами гимнастики	1	-	1	
2	Игра «К своим флажкам»	1	-	1	
3	Игра «Удочка», «Змейка».	1	-	1	
4	Игры эстафеты со скакалкой.	1	-	1	
5	Игры эстафеты со скакалкой.	1	-	1	
6	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	-	1	
7	Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	-	1	
8	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	-	1	
9	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	-	1	
10	Круговая тренировка.	1	-	1	
11	Подвижные игры по выбору.	1	-	1	
12	Промежуточная аттестация	1	-	1	
	<b>Раздел 4. Подвижные игры и спортивные игры.</b>	20	-	20	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль Самостоятельная работа/Соревнования, Тестирование
1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных и спортивных играх.	1	-	1	
2	Игра «Школа мяча».	1	-	1	
3	Игра «Школа мяча».	1	-	1	
4	Игра «Школа мяча».	1	-	1	
5	Игра «Охотники и утки».	1	-	1	
6	Игра «Охотники и утки».	1	-	1	
7	Игра «Гонка мячей по кругу».	1	-	1	
8	Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1	-	1	
9	Игра «Снайперы».	1	-	1	

10	Игра «Снайперы».	1	-	1	Наблюдение Самоконтроль Взаимоконтроль Самостоятельная работа/Соревнования, Тестирование
11	Подвижная игра «Займи место», «Броски в кольцо».	1	-	1	
12	«Баскетбол».	1	-	1	
13	«Баскетбол».	1	-	1	
14	«Хоккей».	1	-	1	
15	«Хоккей».	1	-	1	
16	Игра «Ловцы»	1	-	1	
17	Игра «Ловцы».	1	-	1	
18	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	-	1	
19	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	-	1	
20	Промежуточная аттестация	1	-	1	
	<b>Раздел 5. Подвижные игры на основе легкой атлетики.</b>	26		26	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижных игр на основе легкой атлетики.	1	-	1	
2	Игра «Угадай, чей голосок». Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием мяча.	1	-	1	
3	Бег на ускорение, челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Горелки».	1	-	1	
4	Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания.	1	-	1	
5	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	1	-	1	
6	Бег с прыжками «Смотри в ров».	1	-	1	
7	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1	-	1	
8	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».	1	-	1	
9	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1	
10	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1	
11	«Футбол»	1	-	1	

12	Игра «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
13	«Футбол».	1	-	1
14	Бег с прыжками «Смотри в ров».	1	-	1
15	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1	-	1
16	Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	1	-	1
1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок».	1	-	1
18	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
19	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
20	«Перестрелка».	1	-	1
21	Игра «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
22	Эстафеты с мячом Эстафеты с партнером.	1	-	1
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
24	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	1	-	1
25	«Футбол».	1	-	1
26	Промежуточная аттестация	1	-	1
<b>Итого</b>		78	2	76

#### 2.4. Условия реализации программы

Образовательный процесс обеспечен необходимым комплектом программного и методического обеспечения.

**Материально-техническая база** обучения включает следующие составляющие:

- учебно-методические материалы программы;
- мебель по количеству обучающихся;
- спортивный инвентарь и оборудование.

**Санитарно-гигиенические требования:** занятия проводятся в спортивном зале, соответствующей требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. В теплое время года на спортивной площадке.

**Техническое обеспечение занятий:**

схемы техники упражнений; секундомеры; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; теннисные мячи; скакалки; гимнастические палки; гимнастические стенки; перекладины; турники; канат; обручи; гимнастические маты; коврики; набивные мячи; кегли; мячи (фитбольные). У каждого учащегося должна быть личная спортивная форма и кроссовки.

**Требования к квалификации преподавателей:** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогами

дополнительного образования, которые соответствуют установленным требованиям действующего законодательства.

### 2.5. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальная или входная диагностика</b>		
По факту зачисления в объединение	Диагностика стартовых возможностей	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени Усвоения обучающимися Учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение Ответственности и Заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее Эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, самостоятельная работа, самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В конце каждого раздела	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Соревнование, тестирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, соревнование.

### 2.6. Оценочные материалы.

Результативность освоения программы оценивается при помощи карт диагностики. Карта диагностики успешности обучающихся по программе

	ФИО ребенка	Знание правил	Бег	Планка	Отжимание	Присед	Подтягивания	Владение мячом	Эстафеты
1									
2									
3									

*Уровни усвоения программы*



*Низкий.* Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения 16 упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

*Средний.* Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должностные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

*Высокий.* Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль самооценку. Стремится к лучшему результату, оценивает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий

## **2.7. Методические материалы.**

Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие. Занятия могут быть организованы в следующих *формах*:

- практическое занятие;
- занятие-игра;
- соревнование;
- открытое занятие.

*Методы обучения:*

- словесные, наглядные, практические;
- проблемный, частично-поисковый;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля.

*Формы организации образовательного процесса:*

- индивидуальная;
- фронтальная;
- парная;
- групповая.

*Педагогические технологии:*

Здоровьесберегающие, игрового моделирования, дифференцированного и индивидуального обучения, тестовая, личностно-ориентированного подхода, самоанализа и коррекции действий, навыки самодиагностики.

*Ценностные ориентиры содержания программы:*

Содержание занятий по ОФП с элементами подвижных и спортивных игр направлено на воспитание высококонтактных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **3. Список литературы**

1. А.И. Мальцев Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2021.
2. В.М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах / В.М. Мозговой. - М.: Просвещение, 2022.
3. Н.А. Фёдорова Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2022.
4. Г.А. Кузьменко Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. - М.: Прометей, 2021.
5. В.А. Муравьев Гармония физического развития и здоровья детей и подростков / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. - М.: Дрофа, 2022.