Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н.Стаценко
Приказ № 82/о
от «14» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Пьянков Юрий Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. ПостановлениеГлавного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «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»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Занятия в объединении ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Новизна данной программы состоит в создании углубленного изучениея данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Механизм зачета общеобразовательной организации образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ общей физической подготовки к сдаче нормативов ГТО. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность: Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни обучающихся, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Занятия по ОФП в

значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогает предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения основанные на игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности.

Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на освоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации освоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» в игровой форме вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Адресат программы: дети 7 - 14 лет, желающие заниматься физической подготовкой. Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей: первый год обучения – 7-9 лет, второй – 10-11, третий 12-14. Дети успешно прошедшие допуск врача могут быть зачислены на II и III год обучения.

Характеристика обучающихся по программе

Обучающиеся в возрасте 7 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте от 8-10 лет активно идёт процесс познавательного развития. Подростки и юноши уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом.

Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире.

Подростки 11-14 лет могут длительное могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно.

Срок освоения программы – 3года.

Уровневость:

Подготовительный **стартовый.** Знакомство с понятием здоровье и физическое развитие человека, развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости , знакомство с подвижными играми и эстафетами

Базовый. Значение физической культуры и спорта в России; развитие акробатических качеств, силовой подготовки; скоростно-силовых способностей.

Продвинутый уровень. Знакомство с историей развития легкой атлетики в России включение основ техники и тактики в легкой атлетике в процессе обучения.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся: группы 1-года обучения занимаются четыре часа в неделю (136 часов в год), 2-го и 3-го года – шесть часов в неделю (216 часа в год) включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебнотематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая**.** Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной

культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Формы подведения результатов: выполнение контрольных нормативов, соревнования, эстафета.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;

– участие в соревнованиях, контрольных играх;

– выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Цель, задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

– Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

– Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

– Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

– Обучение игровой и соревновательной деятельности;

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

Развивающие:

– Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

– Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

– Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

– Развитие инициативы и творчества учащихся;

– Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

– Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

– Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

– Воспитать умение работать в группе, команде;

– Воспитать психологическую устойчивость;

– Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

– Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Учебный (тематический) план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знания о физической культуре и здоровом образе жизни	10	4	6	Тестирование
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Краткий обзор развития физкультур в городе	2	1	1	Тестирование
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья	2	1	1	Тестирование
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание	2	1	1	Тестирование
1.5	Влияние утренней зарядки на организм	2		2	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	48	11	37	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Мышечная система человека упражнения на определенные группы мышц	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.2	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.3	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	Выполнение контрольных нормативов
2.4	Основные упражнения игрового стрейчинга	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.5	Развитие гибкости	6	1	5	Тестирование
2.6	Упражнения в равновесии	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.8	Пальчиковая гимнастика Суставная гимнастика	4	1	3	Тестирование
2.9	Акробатика	6	1	5	Тестирование
2.10	Упражнения на расслабления	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	29	1	28	Выполнение контрольных нормативов
3.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов

3.3	Школа мяча.	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
3.4	Народные подвижные игры	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
3.5	Подвижные игровые комплексы и состязания.	7	1	6	Выполнение контрольных нормативов
3.6	Соревнования. Игровые эстафеты.	8		8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Контрольные испытания	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов
5.	Спортивные мероприятия.	2	1	1	Выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие.	2	1	1	Открытое занятие
	Итого	136	24	112	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

I. Основы знаний (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа). Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.

II. **Специальная физическая подготовка (48 часов).**

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (4 часа).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (4 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Тема №9. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (2 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка (78 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (14 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №3. Школа мяча (8 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №4. Народные подвижные игры (8 часов).

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

Тема №5. Подвижные игровые комплексы и состязания (8 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты (12 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

IV. Контрольные испытания (2 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3Х10 м.

Спортивные мероприятия (8 часов).

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие. Спортивное развлечение (1 часа).

Учебный (тематический) план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	10	4	6	Тестирование
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Физическая культура. Спорт	2	1	1	Тестирование
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	Тестирование
1.4	Правила соревнований, занятий места, оборудование, инвентарь	2	1	1	Тестирование
1.5	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	70	14	56	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Формирование навыка правильной осанки	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов
2.2	Плоскостопие	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
2.3	Упражнения на преодоления собственного веса	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
2.5	Развитие гибкости	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
2.6	Упражнения в равновесии	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.7	Упражнения для развития координационных способностей.	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.8	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.9	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.10	Акробатика	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.11	Силовая подготовка	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.12	Упражнения для развития скоростно силовых способностей	6	1	5	Выполнение контрольных

					нормативов
2.13	Спортивные мероприятия	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка	126	9	117	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	44	1	43	Выполнение контрольных нормативов
3.2	Народные подвижные игры	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
3.3	Прыжковые упражнения	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
3.4	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
3.5	Школа мяча	9	1	8	Выполнение контрольных нормативов
3.6	Игры с алиментами сопротивления в парах и в командах	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
3.7	Подвижные игровые комплексы и состязания	13	1	12	Выполнение контрольных нормативов
3. 8	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с подошью прыжков и бега	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
3.9	Соревнования. Игровые эстафеты	18	1	17	Выполнение контрольных нормативов
4	Контрольное испытание	8	2	6	Выполнение контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	216	29	187	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья Подвижные игры.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).

Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России

Лучшие спортсмены города. Подвижные игры.

Тема №3. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. (2 часа)

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Подвижные игры.

Тема №4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (2 часа) Виды соревнований. Правила проведения спортивных соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Подвижные игры.

II. Специальная физическая подготовка (124 часа).

Тема №1. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема №2. Предупреждение плоскостопия (4 часа).

Плоскостопие причина нарушения осанки. Предупреждение плоскостопия.

Упражнения для лечения плоскостопия.

Тема №3. Упражнения на преодоление собственного веса. (6 часов)

Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (12 часов). Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для мышц спины и брюшного пресс. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.

Тема №5. Развитие гибкости (8 часов).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. «Мост», «Треугольник», забегания вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.

Тема №6. Упражнение в равновесии (6 часов).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая

на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Упражнения для развития координационных способностей (6 часов).

Теория. О необходимости координации.

Практика. Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Тема №8 Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (4часа).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №9. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. «Движение кистей рук вверх-вниз». «Наклоны головы вперёд и назад». «Повороты кистей рук в горизонтальной плоскости». «Наклоны головы вправо и влево». «Вращение кистей рук». «Развороты кистей рук». «Выкруты рук».

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №10. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №11. Силовая подготовка (4 часа).

Теория. Рациональное использование силы.

Практика. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №12 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (6 часов).

Теория. Способы развития скоростно-силовых способностей.

Практика. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Тема №13 Упражнения на расслабление (4 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №14. Спортивные мероприятия.

III. Общая физическая подготовка (74 часа).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (44 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Народные подвижные игры. (10 часов)

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Салки», «Дедушка-рожок», «У медведя во бору», «Удочка», «Кандалы».

Тема №3 Прыжковые упражнения (6 часов).

Теория. Методика выполнения прыжка.

Практика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух

ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Тема №4.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Расслабленные висы. Пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой). Пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора. Активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка».

Тема №5. Школа мяча (12 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №6. Игры с элементами сопротивления в парах и в командах (6 часов).

Теория. Командное сплочение.

«Запрещённое движение», «Слушай сигнал». «Чай – чай выручай», «Круговая эстафета». «Товарищ командир», «Точный поворот».

Тема №7. Подвижные игровые комплексы и состязания (12 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Змейка», «Пятнашки с домом», «Охотник», «Защищай город», «Пирамидка», «Картошка»

Тема №8. Соревнования. Игровые эстафеты (18 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. Эстафета приставными шагами, чехардой. «Шуточная олимпиада» «Спортивные сказки».

Тема №9. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега (4

часа).

Теория. Развитие многоплоскостного внимания.

Практика. Преодоление эстафетных полос на время.

IV. Контрольные испытания (4 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3Х10 м.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. (2 часа)

Учебный (тематический) план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	9	9	0	Тестирование
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1		Тестирование
1.3	Развитие легкой атлетики в России	1	1		Тестирование
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Тестирование
1.5	Гигиена, закаливаниепитание и режим легкоатлета.	1	1		Тестирование
1.6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.	2	2		Тестирование
1.7	Спортивный массаж и врачебный контроль.	1	1		Тестирование
1.8	Моральный и волевой облик спортсмена	1	1		Тестирование
1.9	Специальная психологическая подготовка	1	1		Тестирование
2.	Основы техники и тактики легкой атлетики.	207	4	203	Тестирование
2.1	Правила поведения и организации соревнований по легкой атлетике	1	1		Выполнение контрольных нормативов
2.2	Оборудование инвентарь для занятий легкой атлетикой	1	1		Тестирование
2.3	Общая физическая подготовка	94		94	Выполнение контрольных нормативов
2.4	Специальная физическая подготовка	63		63	Выполнение контрольных нормативов
2.5	Изучение и совершенствование техники и тактики в легкой атлетике	42		42	Выполнение контрольных нормативов
2.6	Всероссийский комплекс ГТО	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
2.7	Итоговое занятие	2		2	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	216	13	203	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа). Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке. Отдельный инструктаж на каждый снаряд в, тренажерном зале и на спортивной площадке.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа). Развитие спорта в России. Актуальные виды спорта для нашего региона.

Тема №3. Развитие Легкой атлетики в России (2 часа). Легкая атлетика в СССР.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа). Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета.

Тема №5. Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлета (2 часа). Влияние гигиены и закаливания на организм легкоатлета. Влияние питания и режима дня на организм легкоатлета.

Тема №6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

(4 часа). Причины и факторы травматизма в лёгкой атлетике. Кодекс легкоатлета (правила поведения в зале и на соревнованиях).

Тема №7. Спортивный массаж и самомассаж во время занятий (2 часа).

Тема №8. Моральный и волевой облик спортсмена (2 часа). Волевая подготовка

Легкоатлета.

Тема№9. Специально-психологическая подготовка легкоатлета (2 часа).

Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.

Тема №10. Основы техники и тактики лёгкой атлетики (2 часа). Смысловая деятельность техники легкоатлета.

Тема №11. Правила проведения и организация соревнований по легкой атлетике (2 часа). Соревнования по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям.

Тема №12. Оборудование, инвентарь для занятий легкой атлетикой (2 часа).

Тема №13. Общая физическая подготовка (96 часов). Строевые упражнения. Развивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног.

Тема №14. Специальная физическая подготовка (63 часа). Общеразвивающие упражнения с предметами, со скалкой, гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом - 1-3 кг, упражнения со жгутами.

Тема №15. Изучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики (42 часа).

Тема №16. Всероссийский комплекс ГТО

Планируемые результаты

Предметные:

– обучены правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

– сформированы знания об основах физкультурной деятельности;

– обучены основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

– обучены игровой и соревновательной деятельности;

– сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, сформирована правильность осанки и культуры движений.

Метопредметные:

– сформировано всесторонние физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

– сформирована и усовершенствована двигательная активность обучающихся;

– развита быстрота реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

– развита инициатива и творчество обучающихся;

– развиты умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

– овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Личностные:

– воспитаны целеустремленность и ответственность за свои действия;

– воспитанно умение работать в группе, команде;

– воспитана психологическая устойчивость;

– развита сила воли, стремления к победе.

– воспитаны волевые, смелые, дисциплинированные, обладающие высоким уровнем социальной активности и ответственности молодые спортсмены.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения эффективности образовательного процесса занятия проводятся в просторном спортивном зале со специальным покрытием.

Обучающиеся должны быть обеспечены соответствующей спортивной формой одежды.

Материально-техническое обеспечение

– спортивный зал;

– спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

1. Мат поролоновый – 8шт
2. Скакалка гимнастическая – 20шт
3. Скамейка гимнастическая 4 метра
4. Гранаты для метания 700,500 грамм – 6шт
5. Комплекс для игры в настольный теннис – 3пары
6. Эстафетные палочки – 15шт
7. Секундомер -1шт
8. Стойка для штанги – 1шт
9. Гантели литые – 8шт
10. Штанга тренировочная большая – 1шт
11. Тренажеры - 4шт

Кадровое обеспечение:

Педагог с соответствующим профилю объединения с образованием и опытом работы, имеет высшую квалификационную категорию по должности педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	еоретическая подготовка	Видео материал на платформе YouTube	Групповые, индивидуальные, кризисные формы обучения. Общепедагогические методы и игровые методы: 1 малоподвижные игры 2 игры забавы	Дистанционное, очное, фронтальное.
2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал: татами, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина. Спортивная площадка: беговая дорожка, фишки, гимнастические брусья.	Фронтальная форма, групповая форма, индивидуально-групповая. Метод строго регламентированного упражнения. На занятиях применяются различные формы подвижных игр: 1. игры-эстафеты 2. имитирующие игры 3. народные игры 4. сюжетно-ролевые 5. спортивные игры	Очная, заочная. Дистанционная. Фронтальная групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
3	Специально физическая подготовка	Спортивный зал: татами, гимнастический мат, манекен, шведская стенка, резиновые эспандеры, канат, скакалки, набивные мячи, резиновые мячи, мячи тренировочные для тенниса, канат для фитнеса, перекладина.	Метод строго регламентированного упражнения, игровой метод. Приемы обучения: отрабатываемая техника пересекается с отработкой специальной физической подготовки. Применяя индивидуальный подход меняется характер и степень упражнения в соответствии с антропометрией и биомеханикой спортсмена.	Очная. Фронтальная групповая форма, индивидуально-групповая, парная.
4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал: татами, гимнастический мат, манекен.	Методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Принципы от простого к сложному. Приемы обучения: отрабатываемая техника выполняется как от защиты так и от атаки учитывая антропометрию, биомеханику и уровень подготовки спортсмена.	Очная. Фронтальная групповая форма, индивидуальная, парная.
5	Соревновательная подготовка	Спортивный зал: татами.	Соревновательный метод. Средства - учебно-тренировочная схватка, стартовое упражнение, позиционная борьба. Работа в условиях тайминга,	Очная. Групповая форма, индивидуальная, парная.

Методические материалы дополнительной общеразвивающей программы.

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2. Плакаты методические
3. Комплекты плакатов по классификации легкой атлетики

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы.

Организуется входная диагностика (в начале учебного года) и итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса

Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и городских соревнований.

Контрольные упражнения (тесты) для детей 7-14 лет.

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) г на точность;
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись;
- Ловля мяча двумя руками, расстояния 2 метра;
- Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде зачета. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Дома детского творчества «РАДУГА».

Список используемой литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

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

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

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

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Список литературы для педагога:

1. Белов В.И. Молодость до ста лет. / Энциклопедия здоровья. 1993г.

2. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.

3. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.

4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТиМФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967
5. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
7. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
10. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.
11. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. -М.: ФиС, 1969.
13. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.- С.58-62.

Список литературы для родителей и детей:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
10. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

11. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
12. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027