

Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕННА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от «24» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МКУ ДО ДЮСШ Камышинского
муниципального района Волгоградской области
Н.В. Козлова
Приказ от «24» августа 2022 г. № 84



**Дополнительная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре
«Веселее с ОФП»**

**Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Разработчики:

Теплова Людмила Юрьевна, руководитель физического воспитания;
Смольская Дарья Дмитриевна, методист;
Кошакова Н.Н., тренер-преподаватель.

г. Петров Вал
2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка:		3
1.1.	Направленность и актуальность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность	3
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	4
1.5.	Уровень программы, объём и сроки реализации	4
1.6.	Формы обучения	4
1.7.	Режим занятий	4
1.8.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.9.	Цель и задачи программы	4
1.10.	Учебный план	5
1.11.	Содержание программы и методические материалы.....	6
1.12.	Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:		13
2.1.	Календарный учебный план-график программы	13
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	14
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Перечень информационного обеспечения	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа «Веселее с ОФП» (далее – Программа), в основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные аспекты и методические разработки по физическому развитию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Программа разработана на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. – Москва: Издательский дом «Цветной мир», 2016. - 136 стр., методических материалов программы «Юные спортсмены» // Программа обучения Юных Спортсменов. Международная Специальная Олимпиада / П.Ц.Фавацца, С.Цайзель, Р.Паркер, Л.Лебёф, (2011), ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), Данная программа предназначена для детей, пришедших без специального отбора.

1.1.Направленность и актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Веселее с ОФП» является модифицированной и относится к физкультурно- спортивную направленности, направлена на укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно- двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ОВЗ) ОФП является фундаментом дальнейшего развития.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Данная программа - это уникальная физкультурно-игровая программа для детей с ОВЗ, в которой основное внимание уделяется интересным занятиям, способствующим умственному и физическому развитию. Дети в возрасте от 6 до 17 лет играют и занимаются физкультурой, развивая моторику, зрительно- моторную координацию, приобретая новые физические качества, социальные навыки и обогащая двигательный опыт. Они знакомятся с миром спорта и узнают много нового, играют и весело проводят время.

1.2.Педагогическая целесообразность обуславливается:

- доступностью ОФП для детей 6-17 летнего возраста;
- возможностью использования для разностороннего физического и психического развития,укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств;
- «Веселее с ОФП» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени,пробуждения интереса к физкультуре и спорту.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

- Организационное. Знакомство с педагогом, условиями, оборудованием, правила безопасности;
- Основы знаний;
 - Общеразвивающие упражнения;
 - Захват и ловля мяча;
 - Подвижные игры с элементами ОФП;
 - Веселые старты;
 - Контрольные упражнения.

1.3. Отличительные особенности. Основа программы – это общефизическая подготовка, которая необходима для освоения программ физкультурно-спортивной направленности. Данная программа отличается от других программ тем, что, физическое развитие для детей с ограниченными возможностями здоровья, как подготовка к занятиям спортом, не только помогает адаптироваться в обществе, но и создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет жить полноценной жизнью, способствуют развитию силы, выносливости, координации, сообразительности, вниманию и эмоционально-чувственной сферы. Программа дает ребенку возможность раскрепощения для дальнейших занятий физической культурой.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются дети в возрасте 6-17 лет с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития, с интеллектуальной недостаточностью, с нарушениями опорно-двигательного аппарата), в том числе дети-инвалиды в возрасте от 6 до 17 лет.

Основным принципом формирования группы является принцип учета возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей. Формируются смешанные/разновозрастные и разнополые/ группы, состоящие из детей в возрасте от 6 до 17 лет. Количественный состав групп – от 5 до 7 человек.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём учебных часов в год зависит от уровня подготовленности детей.

Возможны 2 варианта реализации данной программы.

Объём учебных часов в год – 108 часов (3 часа в неделю).

Объём учебных часов в год – 144 часа (4 часа в неделю).

Срок реализации – 1 год.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий:

– 3 раза в неделю по 30 минут/одновозрастная и однополая группа/.

по 25 минут/разнополая группа/

по 20 минут/разновозрастная группа/.

– 4 раза в неделю по 30 минут/одновозрастная и однополая группа/.

по 25 минут/разнополая группа/

по 20 минут/разновозрастная группа/

1.8. Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс данной программы ориентирован не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, но и на развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, то есть на то, что относится к индивидуальности человека.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание:

1. Повышение уровня дисциплины занимающихся.
2. Увеличение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
3. Формирование изначальных прочных установок при посещении уроков физической культуры не по принципу «хочу–не хочу» или «понравится–не понравится», а с осознанной установкой на ЗОЖ
4. Приобретение большинством учащихся элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы «Веселее с ОФП»:

- создание при помощи физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни детей с ОВЗ и их интеграции в обществе;

- вовлечение максимального числа детей с ограниченными возможностями здоровья в занятия физкультурой через участие в развивающих игровых упражнениях, способствующих физическому, познавательному и социальному развитию детей;
- укрепление семейных и межсемейных связей по вопросам физического развития и социализации детей;
- поддержка участия детей в спортивных мероприятиях в дошкольных учреждениях, в системе дополнительного образования.
- формирование общественного понимания и принятия детей с ментальными особенностями средствами инклюзивного дополнительного образования через интеграцию их в общество сверстников.

Задачи:

Обучающие:

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Коррекционно-развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации;

- формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

1.10. Учебный план. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 1 год 36 недель, 3 часа в неделю, 108 часов в год непосредственно в условиях специализированного учреждения (таблица № 3).

И в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 1 год 36 недель, 4 часа в неделю, 144 часа в год непосредственно в условиях специализированного учреждения (таблица №4).

Таблица № 3

Разделы учебного плана		Кол-во часов
1.	Организационное. Знакомство с педагогом, условиями, оборудованием, правила безопасности	3
2.	Основы знаний	10
3.	Общеразвивающие упражнения	27
4.	Захват и ловля	10
5.	Подвижные игры с элементами ОФП	34
6.	Веселые старты	16
7.	Контрольные упражнения	8
Итого:		108

Таблица № 4

Разделы учебного плана		Кол-во часов
1.	Организационное. Знакомство с педагогом, условиями, оборудованием, правила безопасности	4
2.	Основы знаний	10
3.	Общеразвивающие упражнения	27
4.	Захват и ловля	10
5.	Подвижные игры с элементами ОФП	70
6.	Веселые старты	16
7.	Контрольные упражнения	8
Итого:		144

Таблица № 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное. Знакомство с педагогом, условиями, оборудованием, правила безопасности	3	3	-	Тек ущий контроль, педагогическое наблюдение
2.	Основы знаний	10	10	-	
	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.	2	2		
	Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	2	2	-	
	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)	4	4	-	
	Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Правиласамостоятельного освоения физических упражнений.	2	2	-	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОФП)	27	-	27	
	Ходьба, бег, прыжки разными способами	10		10	
	Комплексы упражнений: типа зарядки, в движении шагом, с малыми мячами.	10		10	
	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»	7		7	
4.	Захват и ловля	10		10	

	Физические упражнения, направленные на развитие у детей навыков захвата и ловли	10		10
5.	Подвижные игры с элементами ОВЗ	34		34
	Правила игр	4		4
	Игры на ориентировку в пространстве	10		10
	Игры на укрепление мышечного корсета	10		10
	Игры и упражнения для развития навыков ходьбы и бега	10		10
6.	Веселые старты	16		16
7.	Контрольные упражнения	8		8
	Выполнение упражнений по ОФП	4		4
	Контрольные игры	4		4
Итого:		108	13	95

Таблица № 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное. Знакомство с педагогом, условиями, оборудованием, правила безопасности	3	3	-	
2.	Основы знаний	10	10	-	
	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.	2	2		
	Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	2	2	-	
	Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)	4	4	-	
	Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Правила самостоятельного освоения физических упражнений.	2	2	-	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОФП)	27	-	27	
	Ходьба, бег, прыжки разными способами	10		10	
	Комплексы упражнений: типа зарядки, в движении шагом, с малыми мячами.	10		10	
	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»	7		7	
4.	Захват и ловля	10		10	
	Физические упражнения, направленные на развитие у детей навыков захвата и ловли	10		10	
5.	Подвижные игры с элементами ОФП	70		70	
	Правила игр	10		10	
	Игры на ориентировку в пространстве	20		20	
	Игры на укрепление мышечного корсета	20		20	
	Игры и упражнения для развития навыков ходьбы и бега	20		20	

6.	Веселые старты	16		16
7.	Контрольные упражнения	8		8
	Выполнение упражнений по ОФП	4		4
	Контрольные игры	4		4
	ИТОГО	144	13	131

Содержание программы и методические материалы

Непрерывная непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе интеграции различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной, продуктивной, музыкальной, а также чтения художественной литературы)

1. Организационное- 3 занятия. Дети знакомятся с педагогом, с помещением, где будет проходить образовательная деятельность, с оборудованием, правилами безопасного поведения.

2. Основы знаний - 10 занятий.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкульт паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих

физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Развитие мелкой моторики рук

«Собери шишки и грибы»

На полу рассыпаны шишки и грибочки, ребенку дается в руки ведро. По сигналу «Раз, два, три, бери!» дети собирают предметы в ведро.

«Помоги кошке»

Предложите ребенку помочь кошке принести рыбку из реки себе домой (в обруч). Учебная задача: И.П. стоя в обруче. Необходимо дойти/добежать до предмета взять с пола предмет (рыбку, кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию в обруч.

«Держи крепко»

Предложите ребенку поиграть в хоккеиста / теннисиста и бросать, затем удерживать, перекладывать из руки в руку клюшку / ракетку.

«Играем с платочком»

Предложите ребенку поиграть с платочком:

- подбрасывать и ловить;
- перебрасывать взрослому и ловить платок от него;
- подбрасывать и ловить одной рукой, затем другой;
- перебрасывать сверстнику и ловить платок от него.

3. Общая физическая подготовка-27 занятий.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств-силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста

занимающихся.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, отведение и приведение.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.
- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; из положения лежа на спине переход в положение сидя; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения в равновесии

Равновесие «Делай как я»

Повторяйте за мной движения и старайтесь держать равновесие!

- **«Аист»** - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- **«Ёлочка»** - стоять на носках, руки в стороны.

- «Рыбка» - стоять на одной ноге, другую согнуть назад, руки отвести назад.
- «Канатоходец» - стоять, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Акробаты - канатоходцы

Акробаты ходят ловко по натянутой веревке!

- Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.
- То же самое, с разным положением рук (на поясе, вверх)
- Ходьба, ставя ноги по сторонам веревки.
- С мешочком на голове
- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (на поясе, вверх)

Передвигайтесь медленно и сохраняйте равновесие.

Равновесие «Птички на веточке» - стоя на балансирующей веревке, гимнастической скамейке.

- «Аист» - стоять на одной ноге, другую согнуть вперед, руки на поясе.
- «Птички» - стоять на носках, руки в стороны
- Пройти по веревке (гимнастической скамейке), руки в стороны.
- Пройти, ставя ноги по бокам веревки.
- Положите на голову ребенку мешочек с песком, для сохранения хорошей осанки.

Прыжки

Шаги и прыжки.

Встаньте на доску или гимнастическую скамейку, согните ноги в коленях и спрыгните на метку (цветной круг)

- Прыжки с доски с приземлением на метку.
- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на мат.
- По мере того, как спортсмены совершенствуются в прыжках на отметку, отодвигайте метки дальше, увеличьте высоту прыжка или измените положение метки, чтобы они могли прыгнуть наискосок.

Прыжки «Лягушки» *Мы зеленые ребята,*

Лягушата – акробаты,

Не хотим сидеть в пруду,

Поиграем в чехарду

Прыг – скок, ква-ква, братцы и сестрицы

Прыг – скок, ква-ква, будем веселиться.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

- От одной метки до другой.
- Перепрыгивая через метки, через «кочки».

Разложить несколько меток на полу, дети, разбежавшись, должны остановиться на метке.

4. Захват и ловля -10 занятий.

Игры и физические упражнения, направленные на развитие у детей навыков захвата и ловли, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, ощущения собственного тела, восприятия пространства, баланса, зрительно – моторной координации

5. Подвижные игры с элементами ОФП-34 занятия.

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

Тренер по очереди называет различные предметы спортивного инвентаря, находящегося в зале, дети по команде подбегают к нужному предмету и задевают его рукой.

Ребята, посмотрите вокруг: как много разных предметов в зале, я буду называть предмет, а вы его найдите и мне покажите.

Например: - Ребята, а где у нас в зале большие мячи?

- Раз, два, три – обручи найди!

(лестница, горка, мячи, канат, футбольные ворота, баскетбольное кольцо и др.)

- Стимулируйте спортсменов к тому, чтобы они находили нужные предметы, и каждый бежал или подходил к ним.

- Тренер может так же называть цвет предмета, а все участники будут находить предметданного цвета.
- Добавляйте еще предметы или другие ориентиры для тех детей, кто быстро справляетсяс заданием.

Игровое задание на ориентировку в пространстве «Найди предмет»

- Найти мяч красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти круг красного (синего, зеленого, желтого) цвета.
- Найти звездочку красного (синего, зеленого, желтого) цвета

Игра с платками

Взять платок одной рукой, выполнять махи платком вверх, вниз, над головой влево-вправо, кружения в одну и в другую сторону, махи платком двумя руками, «прятки с платочком».

А теперь мы поиграем в игру с платками! Следите за платочком!

Подбросьте платок вверх ипоймайте руками, скажите «Я – поймал платок руками!» То же проделайте одной рукой, головой, ногой, локтем.

Полоса препятствий

Покажите детям, как нужно преодолевать препятствия, затем помогите им выполнить это задание.

Задание 1: Прыжки по меткам.

Разместите 10 меток недалеко друг от друга, чтобы они образовали зигзаг.

Дети должны прыгать на двух ногах из одной точки в другую, повторяя форму зигзага.

Задание 2: Перешагивание через барьеры.

Сделайте барьер из двух конусов и гимнастической палки.

- Меняйте высоту в зависимости от физических возможностей детей.
- Всегда начинайте с минимальной высоты барьера.
- Если ребенок не может перепрыгнуть через барьер, пусть перешагивает.

Задание 3: Бросание мяча в цель

- Используйте напольные метки, для исходного положения. Ребенок должен забросить мяч в корзину, стоящую на полу.
- Уменьшите или увеличьте расстояние до корзины в зависимости от способностей ребенка.
- Усложните задачу, увеличив расстояние до корзины.

Задание 4: Бег по финишной прямой

Ребенок должен бежать по финишной прямой.

- Научите детей пробегать через финишную линию. Для этого используйте финишную ленту или полосу на полу, ребенок не должен останавливаться перед финишной линией.

Игры на укрепление мышечного корсета

Упражнение «Землемеры».

Цель: Развитие силовых навыков, укрепление мышечного корсета, общего уровня физической подготовки, двигательных навыков.

Ребята, мы все умеем ходить ногами, а кто-нибудь пробовал ходить по земле руками? Сейчас мы будем землемерами! Наклонитесь вперед, поставьте ладони на пол и сделайте вперед 3 шага руками, а теперь 3 шага ногами. Прекрасно! Двигаемся таким образом от линии старта до линии финиша, обратно идем.

- Начинайте с короткой дистанции в 2-3 метра, увеличивая ее по мере освоения этого двигательного навыка.

Мосты и тоннели

Ребята, отгадайте загадку:

Через речку всю ширь

Лег могучий богатырь,

Он лежит, не дрожит,

Транспорт по нему бежит.

Правильно, это МОСТ! Мы поиграем сейчас в игру «Мосты и тоннели»!

Сначала построим МОСТ. Сядьте на пол, согните ноги и упритесь стопами и ладонями в пол, поднимите вверх туловище и удерживайте МОСТ в таком положении. (1-4 держим, 5-8 – отдыхаем). Повторяем 3-4 раза

- *А теперь я проверю прочность ваших мостов, игрушечная машина проедет под каждым мостом. Все молодцы! Прочные мосты построили.*

Новое задание – строим большой МОСТ. Встаньте на четвереньки, упритесь ногами и руками в пол и поднимите туловище вверх.

- *Проверим на прочность большие МОСТЫ. Один из вас будет машиной и проедет под вашим мостом. Один ребенок проползает на четвереньках под МОСТАМИ.*

А теперь мы сделаем ТОННЕЛЬ. Поставим в ряд несколько МОСТОВ (2-3-4), а один из детей будет изображать поезд! Поезд идет в тоннель!

Один ребенок проползает в тоннель. Предложите всем по очереди сделать то же самое.

«МОСТ»

ИП – сидя ноги прямые, руки на полу у бедра

1 - согнуть ноги в коленях, руками упереться в пол

2 – поднять туловище вверх, сохраняя положение корпуса горизонтально полу.

3 – удерживать

4 – опуститься вниз в ИП.

«Большой МОСТ»

ИП – стоя на четвереньках

1- выпрямляя ноги, поднять туловище вверх.

2-3 – сохранять положение, упираясь руками и ногами в пол.

4 – вернуться в ИП

Разновидности ходьбы Игры для развития навыков ходьбы и бега

- Ходьба на носках с различным положением рук,
- Ходьба, сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад,
- Ходьба спиной вперед.

Приставные шаги боком

Положите на пол 3 метки на расстоянии полуметра друг от друга.

Положите небольшой мяч или игрушку у второй метки и корзину возле третьей метки. Ребенок встает боком двумя ногами на первую метку, шагает боком приставными шагами на вторую метку, берет предмет, шагает на третью метку, кладет предмет в корзинку.

- Меняйте задание, устанавливая дополнительные метки или увеличивая расстояние между метками.
- Вдоль веревки
- По гимнастической скамейке

Следуй за лидером! (за направляющим)

Маршируйте по кругу за лидером. По сигналу лидер меняется. Например: «Саша лидер!» «Оля лидер!»

- Шагайте приставными шагами в правую, затем в левую сторону.
- Шагайте за лидером спиной вперед

Беговые техники.

Дети бегут по кругу за лидером, по сигналу меняют стиль бега. При этом проговаривайте, что конкретно нужно делать во время каждого вида деятельности.

- Медленный – быстрый бег
- Бег спиной вперед.
- Бег, сгибая ноги вперед.
- Бег на носках.

Следуй за лидером – «Гусеница» (меня направляющего) Дети строятся

за лидером, держа друг друга за пояс.

- Ходьба за лидером, меняя направление движения
- Медленно – быстро

- Топая ногами
- Вперед – назад

Идём по тропинке

Предложите детям пройти по извилистой тропинке, обозначенной метками, конусами, следами

Упражнения и игры с мячом

Игра с мячом - Футболисты

А теперь мы – футболисты! Поставьте ногу на мяч, а руки на пояс.

- Стоять, сохраняя равновесие, поставив ногу на мяч, поменять ноги.
- Ударить стопой по мячу, догнать мяч, остановить ногой, поставив ногу на мяч.
- Передавать ногами мяч в паре друг другу.

Игра с мячом в парах

Разделиться на пары и сесть напротив друг друга.

- Катать мяч друг другу в положении сидя, ноги врозь
- Катать мяч друг другу в положении сидя на коленях.
- Катать мяч друг другу в положении стоя ноги врозь.

Тренировка вратаря

Встаньте между двумя конусами – это ворота.

Когда к вам катится мяч, постарайтесь остановить мяч руками. Давайте потренируемся быть вратарями!

Один спортсмен стоит на воротах, остальные по очереди прокатывают ногами или руками мяч в ворота.

Мячи в кругу

Сядьте в круг на колен, мы будем катать мяч внутри круга друг другу. Не упускайте мяч из круга.

- *Сядьте скрестив ноги, продолжайте игру.*
- *Можно ввести в игру еще 1 или 2 мяча, если дети успевают ловить и катать мяч.*

Большой мяч

Мы будем сейчас ловить большой мяч, следите за мячом и ловите его руками.

- Встаньте с мячом перед ребенком, двигайте мячом по направлению к нему медленно – быстро, ребенок должен следить глазами за мячом.
- Передавайте мяч в паре друг другу
- Перебрасывайте мяч в паре со взрослым или в паре с другим ребенком снизу двумя руками.
- То же – перебрасывая легкий набивной мяч, пух-мяч или надувной мяч.

Прокати мяч в ворота

Прокатить мяч через два конуса – ворота с расстояния 1,5 – 2 м. от отметки на полу.

- Из положения сидя ноги врозь
- Из положения сидя на коленях
- Из положения стоя ноги врозь

Игры: «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза»,

«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
«Воробы-вороны», «День и ночь».

6. Веселые старты- 16 занятия.

Понятие эстафета. Виды и правила игр - эстафет.

Подвижные игры-эстафеты могут быть различные, например:

Спортсмены строятся в команды по разметке. По сигналу первый бежит по своей дистанции, обегает стойку с флажком, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику со словами ДАВАЙ!

- Можно передавать друг другу как эстафетную палочку кеглю, мяч или мягкую игрушку.

Бежим и приносим

Предложите ребенку пробежать определенное расстояние, взять с пола предмет (кеглю, мяч или игрушку) и вернуться в исходную позицию. Для развития

выносливости повторить несколько раз.

Форма контроля: текущий.

7. Контрольные испытания – 8 часов

8. Выполнение упражнений по ОФП; Контрольные игры.

Форма контроля: промежуточный контроль.

1.12. Планируемые результаты программы.

Предметные результаты:

- учащиеся умеют играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.
- учащиеся знают основы здорового образа жизни;
- учащиеся знают правила подвижных игр;
- учащиеся умеют выполнять комплекс физических упражнений;
- учащиеся умеют использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Метапредметные результаты должны:

- проявляют более высокий уровень общих физических качеств;
- умеют использовать свой природный потенциал и укрепляют свое здоровье;

Личностные результаты:

- имеют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- владеют культурой двигательной активности и игрового общения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный план-график программы.

Календарный учебный план-график составляется тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий не менее, чем за два месяца до начала реализации программы, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором

учреждения.

Таблица 7

[illegible]

2.2. Условия реализации программы

Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделам: «Квалификационные характеристики должностей работников образования»](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 26.10.2010 N 761н](#);

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, и иным условиям:

- наличие спортивного зала;
- наличие спортивной площадки
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц.
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 6);

Таблица № 8

N п/п	Наименование	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Спортивная площадка	1 ком.
2.	Мяч	10 шт.
3.	Свисток	1 шт.
4.	Секундомер	1 шт.
5.	Фишки (конусы)	10 шт.
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
9.	Корзина для мячей	2 шт.
10.	Мяч теннисный	8 шт.

11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1 шт.
12.	Тоннель для эстафеты	2 шт.
13.	Фитбол	8 шт.
14.	Скакалка	8 шт.

2.3.Формы аттестации.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программы и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику Программы.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки

результатов. Формы и содержание аттестации:

- Выполнение ОФП;
- Контрольные игры.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация

обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Оценочные материалы.

Выполнение упражнений ОФП итоговой аттестации:

Создается тренером-преподавателем определенная последовательность ОФП, дети должны выполнить данные упражнения, результаты заносятся тренером-преподавателем в сводную таблицу.

Контрольные игры. Проведение подвижных игр.

Основной метод подведение итогов – наблюдение. Наблюдение осуществляется с целью выявления метапредметных качеств каждого ребёнка. Правила организации и проведения игры (оценивается от 0 до 4 баллов)

1. Объяснение правил игры.
2. Разучивание игр.
3. Проведение игр.
4. Обсуждение игр.

Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не

может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

Средний уровень (2 балла) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Инструкция по заполнению психолого-педагогической карты личностного и метапредметного развития обучающихся.

1. Карта заполняется педагогом в рамках итоговой аттестации по образовательной программе на учебную группу.
2. Карта заполняется на основе метода педагогического наблюдения за ребенком: его поведением, общением со сверстниками, организованностью.
3. Для заполнения карты необходимо определить проявляются ли предложенные качества у ребенка. Если ребенок проявляет качество, то нужно поставить знак «+».

Ф.И. ребенка	Личностные качества и метапредметные умения					
	Контроль негативных эмоций	Общительность	Умение организовать свою работу	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Умение работать в коллективе, сотрудничать

Поведенческие характеристики личностных качеств и метапредметных умений:

Контроль негативных эмоций: преобладает хорошее настроение; злые, обидные высказывания, а также физическая агрессия в адрес других людей отсутствуют;

Общительность: легко вступает в разговор как со сверстниками, так и со взрослыми; в общении весел, активен, непринужден.

Умение организовать свою работу: самостоятельно организует свое рабочее пространство (достаёт нужные предметы без напоминания и подсказки педагога); Сосредоточен на работе, не отвлекается от процесса.

Самостоятельность, ответственность: может сам организовать свое рабочее место и время; может помочь другому выполнить поручение; готов нести ответственность за свои поступки; в случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

Открытость, доброжелательность: старается быть добрым с окружающими; не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников);

Умение работать в коллективе, сотрудничать: в процессе групповой работы взаимодействует с членами группы конструктивно. Не проявляет агрессивности, соблюдает правила работы в группе.

Список литературы.

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.:Просвещение, 2010. - 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов. -М.: Центринноваций в педагогике, 1998. - 304 с.