

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(Протокол № 91 от 15.02.2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
С.Г. Ахременко
Приказ № 50-од от «15» февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по оздоровительной гимнастике

«Радуга. Старт»

возраст учащихся: от 7 до 11 лет

срок реализации программы: 1 год

Составители:
Олейник В.П.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории;

Кудряшова Н.Н.,
инструктор-методист
первой квалификационной категории

Оглавление

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	13
Условия реализации программы	13
Календарный учебный график	14
Учебный план	15
Содержание учебного плана	15
Оценочные материалы.....	17
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	23
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
ПРИЛОЖЕНИЯ	29

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике «Радуга. Старт» реализуется в объединении «Спортивно-оздоровительное» структурного подразделения «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Программа физкультурно-спортивной направленности предполагает общекультурный уровень освоения содержания. Предназначена для физического развития и совершенствования обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и подростков. В процессе занятий обучающиеся приобретают новые знания, умения и навыки в области физической культуры.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по оздоровительной гимнастике «Радуга-старт» являются следующие документы:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. ([http:// form.instrao.ru](http://form.instrao.ru)));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность. Стремительное техническое развитие различных устройств (бытовая и компьютерная техника, смартфоны и прочие) сегодня значительно облегчает повседневную жизнь людей. Дети, в первую очередь, осваивают новинки, привыкают к ним и не расстаются с ними. При этом физическая активность детей школьного возраста резко снизилась. К сожалению, это ведёт к постепенному снижению их функциональных способностей, ослаблению скелетно-мышечного аппарата,

изменениям в работе внутренних органов. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе отдельных систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность школьника в движении и физических нагрузках (Приложение 1).

Вид программы: модифицированная.

Отличительные особенности программы

1. Основная педагогическая идея программы - организация системной работы с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.
2. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы являются базовым основанием программы и, прежде всего, предполагают реализацию педагогом образовательно-воспитательных задач применительно к возрасту, полу, уровню обученности и воспитанности каждого ребенка.
3. Разнообразие решаемых оздоровительных задач не допускает монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного физического качества, упражнения с различной физической нагрузкой используются по ситуации.

Обучение предполагает практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д.

Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а прежде всего средство мобилизации внимания, координация действий со сверстниками, средство выражения эмоций.

Для профилактики и коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки в программе используются:

- комплекс профилактических методик: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения детей;
- комплекс оздоровительных методик: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, комплексов по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки, классических оздоровительных методик и методик общефизической подготовки;
- система работы с родителями по оздоровлению детей в домашних условиях.

Комплексы гимнастических упражнений способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и развитию их коммуникабельности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Цель программы: создание условий для повышения уровня физической активности школьников, сохранения и укрепления их здоровья.

Для реализации данной цели ставятся такие задачи физического воспитания детей как:

Предметные:

- развить жизненно важные двигательные качества и навыки по возрасту;
- обучить детей правилам сохранения правильной осанки и коррекции её нарушений, профилактике плоскостопия;
- обучить элементарной технике выполнения общих и специальных физических упражнений, правилам безопасности во время занятий.

Метапредметные:

- развить навыки организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные:

- развить потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижных и спортивных играх;
- к концу обучения увеличить диапазон и сложность освоенных физических упражнений.

Адресат программы

Программа адресована детям от 7 до 11 лет.

Возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей

Всего выделяют пять физических качеств: силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость (современная теория физической культуры выделяет еще и координацию движений). Для развития каждого качества в жизни человека есть наиболее благоприятные (сенситивные) периоды. Однако, если известен благоприятный период для развития, например, ловкости, то это не значит, что ею надо заниматься только в этом возрасте. Заниматься развитием физических качеств необходимо всегда, просто на что-то обращать больше внимания, на что-то меньше [6].

Самые маленькие школьники в известной мере обладают ловкостью, быстротой, выносливостью, силой и гибкостью. Однако в течение школьных лет физические качества значительно прогрессируют. В тоже время в определенные годы наблюдается то замедление, то особенно интенсивное развитие отдельных физических качеств. Это обусловлено, прежде всего, закономерными изменениями в системах и функциях организма ребенка.

Возрастное развитие ловкости у детей до 10 лет протекает более интенсивно по сравнению с последующими ближайшими годами жизни. Во многом это объясняется преобладанием у младших школьников процессов возбуждения над процессами торможения, несовершенством механизма мышечной регуляции. Однако детям доступны довольно точные координированные движения руками с участием мелких групп мышц. Воспитание ловкости у младших школьников должно создавать важную основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями в более старших классах. Поэтому в занятиях с учащимися первых четырех классов упражнения, направленные на развитие ловкости, приобретают особое значение. Типичными из них являются:

7-8 лет – подвижные игры, требующие от детей умения быстро переходить от одних действий к другим (соответственно изменяющейся обстановке), сообразовывая

их с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, различным сигналам), упражнения с большими (резиновыми или волейбольными) и малыми мячами, упражнения в равновесии на небольшой высоте, прыжки через длинную скакалку;

9-11 лет – упражнения с более трудными задачами на координацию движений, быстрые переходы от одних точных действий к другим, выполнение мелких координированных движений, согласованных с действиями других занимающихся (например, упражнения с малыми мячами в парах), бег с преодолением несложных препятствий, игры, в которых передачи, перебрасывания мячей усложняются различными исходными положениями, требованиями быстроты выполнения, увеличением дистанции и т.д., игры, требующие рассредоточения внимания при выполнении бега, прыжков и др., упражнения в равновесии, усложняемые исходными положениями рук, способами передвижения [17].

Условия приёма. Обучающиеся принимаются на обучение по программе на добровольной основе. Для зачисления ребёнка для обучения по программе родителям необходимо предоставить: заявление о приёме, медицинскую справку о состоянии здоровья ребёнка с указанием имеющегося диагноза, анкету для родителей, согласие на обработку персональных данных и подать заявку в ИС «Навигатор».

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по оздоровительной гимнастике для школьников «Радуга. Старт» - 1 год. Объем программы – 72 часа.

Уровень освоения программного материала

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Радуга. Старт» предполагает стартовый уровень освоения. Организация учебного процесса носит игровой характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке. Основная задача на этом этапе - повышение уровня физической активности детей школьного возраста, сохранение и укрепление их здоровья.

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая, подгрупповая.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Система оздоровительных занятий основывается на первичной диагностике физического развития обучающихся (слабые мышцы спины, живота, шеи, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, др.) Также при изучении индивидуальных особенностей обучающихся принимаются во внимание особенности усвоения знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, эмоционально-личностной сферы и мотивация дошкольника к занятиям в учреждении дополнительного образования.

Алгоритм учебного занятия (типичного)

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям оздоровительной гимнастикой применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме; занятия, построенные на подвижных играх; круговые тренировки; сюжетные занятия.

Типичное физкультурное занятие (Схема 1.) состоит из трех частей:

- подготовительная часть, подготавливающая организм к физической нагрузке;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств;
- заключительная часть – проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Схема 1



Занятия по данной программе организованы так, чтобы вызывать усиленное воздействие на физиологические системы организма ребенка, способствовать развитию его физических качеств, формированию правильных движений и осанки, улучшению ориентировки в пространстве, слаженности действий в коллективе. Это достигается последовательным выполнением конкретных задач каждой части занятия, которые естественно переходят одна в другую.

В содержание подготовительной части входят ходьба, бег, подскоки; несложные упражнения; упражнения на осанку и упражнения, укрепляющие свод стопы.

В основную часть занятия входят разнообразные общие развивающие и специальные физические упражнения (с предметами и без предметов), а также упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), подвижные игры и игры с элементами спортивных игр.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, малоподвижные игры.

Но постоянное использование только одной структуры зачастую снижает интерес детей к занятиям и, как следствие, падает их результативность. Поэтому в практике работы возникают нетрадиционные подходы к организации и содержанию занятий,

позволяющие поддерживать постоянный интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности, физической подготовленности, состояние здоровья и пол ребенка.

Применение *метода круговой тренировки* на занятиях оздоровительной гимнастикой дает возможность правильной физической нагрузки на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. У детей развивается творчество и инициатива. Метод круговой тренировки является одним из эффективных путей оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей.

На каждом занятии также могут использоваться в сочетании с круговой тренировкой следующие способы организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются всеми детьми одновременно или по очереди. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большой активности детей.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения, помочь ему увидеть основные недостатки.

Также при проведении физкультурного занятия активно используются *игровой и соревновательный методы*.

Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. Подвижные игры способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам основных движений; с ходьбой и бегом; с ползанием и лазанием; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Игры делятся на подвижные и более сложные спортивные (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). На занятиях по преимуществу используются элементарно подвижные игры. Они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры («Собачки и лисички», «Вороны и воробьи» и т.д.) дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют.

Бессюжетные игры строятся на выполнении двигательных заданий - действий с предметами (мяч, обруч, игрушки, скакалки). Использование предметов повышает интерес ребенка к действиям, а также облегчает выполнение двигательного задания («Добеги до флажка», «Пролезь в обруч»).

Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по оздоровительной гимнастике, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми. Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия.

Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений). Они обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка; воспитывают выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество. [12]

Принципы физического воспитания

Применительно к физическому воспитанию понятие «принцип» означает основные правила, исходные положения при занятиях физическими упражнениями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга. Старт» построена на таких **общепедагогических принципах** как:

– **принцип сознательности и активности** предусматривает определение направления и содержания творческого сотрудничества педагога и занимающегося при достижении поставленной цели. Компонентами данного принципа являются создание у занимающихся внутренней мотивации и формирование у них творческих умений и навыков самостоятельного выполнения физических упражнений.

– **принцип наглядности.** Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядность включает 3 формы: зрительную, звуковую и двигательную.

Зрительная наглядность (показ движений в целом и по частям) содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность (в виде звуковых сигналов) имеет значение для уточнения временных и ритмических характеристик двигательных актов. Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% - в зрительной. Если обе формы используются одновременно, он может воспринять 65% от содержания этой информации.

Двигательная наглядность. Её значение исключительно велико, особенно при обучении новым сложным двигательным действиям. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве

и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных. [9]

– *принцип доступности и индивидуализации*. При реализации принципа доступности необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие ребёнка, его субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания основывается на следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность – важнейшее условие процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями.

2. Необходимо обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью сохранения того, что было приобретено в процессе занятий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объёма и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей детей. Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма ребёнка [8].

Методы физического воспитания

В процессе реализации программы применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические (Приложение 2).

Планируемые результаты

Предметные:

- у выпускников будут развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом, улучшены функциональные показатели состояния осанки и стопы по сравнению с исходными данными ребёнка.
- выпускники будут знать и смогут применять на практике правила поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выпускники будут владеть элементарной техникой выполнения физических упражнений и знают правила безопасности во время занятий;

- будет расширен диапазон и уровень сложности освоенных физических упражнений, которые способен выполнить обучающийся.

Метапредметные:

- выпускник научится организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные:

- будет внесён вклад в развитие интереса выпускников к самостоятельным занятиям физической культурой;
- Будет внесён вклад в формирование таких качеств личности выпускника как самостоятельность, трудолюбие, дисциплина, ответственность, целеустремлённость.

Формы аттестации

Зачастую дети, которые посещают занятия, имеют ограничения в физической нагрузке в связи с диагностированными отклонениями в здоровье (нестабильность шейного отдела позвоночника, сколиотические осанки, плоскостопия, порок сердца, сахарный диабет и т.п.). Поэтому обучение по программе не предполагает достижения обучающимися высоких спортивных результатов. Главным итоговым результатом считается положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности детей.

Содержание аттестации

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня физических качеств обучающихся перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.

- Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.

- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа).

- Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений, обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проведение *входного контроля* (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется самим педагогом. После того, как проведена предварительная аттестация, частота дальнейших проверок зависит от предпочтений педагога: текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

Предлагаемая система оценки физических качеств проводится в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения). Результаты тестирования заносят в диагностическую карту обучающегося. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований

инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем обучающимся.

Выявление успехов, недостатков или ошибок в ходе работы обучающихся на каждом занятии и по окончании каждого раздела проходит в виде **текущего контроля**. Контроль осуществляется систематически через устный опрос учащихся, наблюдение и контроль над правильностью выполнения упражнений. Вопросы и задания для текущего контроля подбираются педагогом, исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Выявление уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение **промежуточной аттестации**, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в Диагностическую карту.

Кроме того, родители знакомятся с работой педагога на **открытых занятиях** в течение учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

В конце обучения детей предполагается проведение **итоговой аттестации**.
Формы итоговой аттестации:

- выполнение контрольных физических упражнений,
- выполнение тестовых заданий, для оценки уровня освоения теоретических знаний,
- открытые занятия,
- соревнования по общефизической подготовке.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Одним из условий организации физкультурно-оздоровительных занятий в учреждении дополнительного образования является создание материальной среды: специальное помещение, обеспечение физкультурно-спортивным оборудованием и инвентарём. При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому оборудование следует подбирать в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования выбираются размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны быть экологически чистыми и прочными.

Характеристика помещений

Наименование	площадь (м²)
зал с мягким покрытием	147,7
большой игровой зал	619,7
раздевалка 1	26,1
раздевалка 2	26,2

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование	количество (шт.)	наименование	количество (шт.)
мяч малый	50	массажный коврик	11
мяч резиновый Д20	20	массажная дорожка	2
массажные мячики Д6	12	гимнастическая скамейка	1
фитбол	15	клюшка пластмассовая	6
скакалка	15	кубик	30
гимнастическая палка	15	кегля	20
гантели пластиковые	30	обруч	20

Кадровое обеспечение

Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-оздоровительную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «инструктор по физической культуре»), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс

№	Название методического материала	Целевая группа
1.	Комплекс общих развивающих упражнений	Педагоги
2.	Методические рекомендации по выполнению упражнений при плоскостопии у детей	Родители
3.	Комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопия у детей	Педагоги, родители
4.	Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики	Педагоги, родители
5.	Дидактические материалы для проведения спортивных эстафет	Педагоги
6.	Комплекс упражнений с гантелями	Педагоги
7.	Комплексы упражнений с использованием фитболов	Педагоги
8.	Комплекс дыхательных упражнений	Педагоги
9.	Сборник подвижных игр	Педагоги
10.	Сборник материалов для проведения спортивных мероприятий	Педагоги
11.	Возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей	Педагоги, родители

Все методические разработки, предназначенные для работы педагогов, хранятся в методическом кабинете. Во время консультирования родителям предоставляются необходимые методические материалы с рекомендациями для самостоятельной работы дома.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза/нед. по 1 часу

Учебный план

Учебный план разработан с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий в рамках данной программы основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОБУ) в течение учебного года.

Такие упражнения выполняются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организуется активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Обще	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Контрольный опрос.
2.	Первая помощь при травмах	1	1		Контрольный опрос.
3.	Правильное питание	1	1		Контрольный опрос.
4.	Правильная осанка и ее значение в здоровье человека	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	Обучение самоконтролю на занятии	9		9	Наблюдение. Выполнение упражнений
6.	Ходьба, бег разной интенсивности	18		18	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	12		12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	4		4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	Эстафетные упражнения	14		14	Наблюдение. Игры.
10.	Контрольные тесты	2		2	Выполнение контрольного задания
11.	Соревновательная деятельность	4		4	Соревнования.
12.	ВСЕГО:	72	3	69	

Содержание учебного плана

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	Правила поведения в спортзале. Форма. Режим дня. Дисциплина.	Рассказ. Беседа. Показ
2.	Первая помощь при травмах	Виды травм. Порядок первой помощи	Рассказ. Беседа. Показ. Практические навыки
3.	Правильное питание	Белки. Жиры. Углеводы. Сбалансированное питание школьника	Рассказ. Викторина.

4.	Правильная осанка и ее значение в здоровье человека	Что такое - осанка. Виды осанки. Сколиоз	Рассказ. Беседа. Показ. Практические навыки
5.	Обучение самоконтролю на занятии	Оценка физического состояния на занятии. Нахождения и подсчет пульса	Беседа. Показ. Практические навыки
6.	Ходьба, бег разной интенсивности	Бег обычный, приставным и перекрестным шагом, змейкой, спиной, со сменой направления, с ускорением	Выполнение упражнений
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предмета, с предметом, на месте и в движении	Выполнение упражнений. Подготовка организма к основным нагрузкам
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса. Упражнения на растяжку и расслабления	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболами), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лежа на животе», «Сидя с прямыми и согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках»
		Дыхательные упражнения	Упражнения на грудное, диафрагмальное и смешанное дыхание
		Создание мышечного «корсета», за счет развития: мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Игры: «Ходим в шляпах», «Зеркало и обезьяна», «День и ночь», упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом
		Укрепление мышц свода стопы и мышц голени	Упражнения для сгибателей и супинаторов стопы
9.	Эстафетные упражнения	Эстафетные упражнения по одному, в парах и командах. Бег (обычный, змейкой, с выполнением различных заданий). Прыжки (из приседа, лягушкой). Ползание (по-пластунски, четвереньках, с помощью рук).	Эстафетные упражнения выполняются по одному, в парах и командах. Эстафетные упражнения выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, скакалкой, фитболами и др.), так и без них. Выполняется всей командой одновременно.
10.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота

			Тестирование силы и выносливости мышц спины
			Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
11.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, - дети против родителей, - «Путешествие в страну здоровья», - «Новогодняя елка», - «День защитника Отечества», - соревнования по ОФП.

Оценочные материалы

Обоснование и описание тестов

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н.А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. [4]

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н.А. Гукасова). Ребёнок ложится животом на пол, ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. [4]

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова) [11]

Обоснование. Упражнение направлено на эластичность мышечной системы растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение, оцениваем сформированность гибкости у детей дошкольного возраста.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Проба Озерецкого. Функции вестибулярной системы поможет определить проба на равновесие, предложенная Озерецким. Стоя на одной ноге, поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять в таком положении как можно дольше [7].

Тест для определения быстроты бега

Обоснование. Умение в беге, быстро изменять направление движения, выполняя задание с кубиком. Оцениваем сформированность ловкости у детей младшего школьного возраста.

Челночный бег в отличие от других видов быстрого передвижения требует максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Оценка качества выполнения движения

Примечание. При оценке качества выполнения движения исключить:

- возрастную дискоординацию;
- медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т.д.).
- степень значимости ошибок: грубые, средние, мелкие.

Степень значимости ошибок




№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые	Средние	Мелкие
1.	Техника бега 2x10 м - «челночный бег»	Несогласованность движений рук и ног.	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Оценка техники гибкости из ИП, стоя на скамейке	Потеря равновесия.	Сгибание ног в коленном суставе.	Ошибка в принятии ИП
3.	Техника упражнения на пресс	Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого.	Потеря вертикальности направления движения.	Подъем туловища слегка - не доходит до 90°.

Система мониторинга развития личностных результатов (компетенций) обучающихся

В начале и конце учебного года анализируется уровень развития личностных результатов (компетенций) обучающихся.

Показатель	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет заданий педагога	Ребёнок посещает занятия в объединении, но проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.	Ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам. Ответственно относится к любым поручениям педагога.
Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.	Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт, по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия).	Существует устойчивый контакт с родителями (Родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку. Существует телефонный контакт педагога и родителей. Родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении).
Уровень коммуникативной культуры ребёнка	Ребёнок сложно идёт на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.	Ребёнок идёт на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику ровесников, с удовольствием принимает участие во внеурочной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности.	Ребёнок легко идёт на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребёнок спокоен, открыт перед педагогом.

Оценка освоения результатов программы

Показатель оценки	маркер
динамика отрицательная	
нет динамики	
динамика положительная	

Тест для проведения итоговой аттестации по программе (теоретическая часть) [18]

Вопрос 1

Правильная осанка – это положение, при котором человек, стоя спиной к стене, касается ее...

- затылком, ягодицами, пятками
- лопатками, ягодицами,
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Вопрос 2

Гиподинамия - это...

- повышение двигательной активности человека
- ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни
- чрезмерное переедание.

Вопрос 3

Что необходимо сделать при растяжении мышц?

- наложить на поврежденное место холодный компресс и тугую повязку
- промыть поврежденное место чистой водой и обработать перекисью водорода
- смазать йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зеленкой).

Вопрос 4

Какие разновидности отдыха вы знаете?

- пассивный, активный, смешанный
- пляжный, туристический
- поход в кино, поход в горы, туризм.

Вопрос 5

Назовите основные физические качества

- сила, быстрота, выносливость
- быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость
- ловкость, зоркость, меткость.

Вопрос 6

Признаки не характерные для правильной осанки?

- стороны тела симметричны
- приподнятая грудь
- развернутые плечи ровная спина
- запрокинутая или опущенная голова

Вопрос 7

На что необходимо обратить внимание после зарядки?

- на погоду
- на самочувствие
- на время

Вопрос 8

Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

- обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6ч в сутки)
- регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин)

Вопрос 9

К чему приводит неправильная осанка?

- к снижению аппетита
- к развитию быстроты, силы и выносливости.
- к смещению органов грудной полости

Вопрос 10

Из перечисленных качеств человека выберите физические. (Выберите несколько вариантов)

- Быстрота
- Зоркость
- Меткость
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость

Вопрос 11

Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс.

- Запястье
- Шея
- Пятка

Вопрос 12

Что такое осанка?

- аномальное искривление позвоночника.
- привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
- искривление верхнего отдела позвоночника.

Вопрос 13

Сколиоз - это...

- искривление позвоночника, обращенное выпуклостью сзади, сутулостью.
- искривление позвоночника в боковую сторону.
- выпуклость вперед поясничного отдела.

Вопрос 14

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание организма

Вопрос 15

Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- измерять пульс.

Вопрос 16

Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

- челночный бег
- наклон вперед
- прыжок в высоту
- подтягивание на перекладине

Вопрос 17

Как следует рассматривать понятие здоровый образ жизни?

- как форму поведения, сохраняющую здоровье
- только как рациональное питание
- только как достаточную двигательную активность

Вопрос 18

При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение, кровь переносит к мышцам больше

- токсинов
- кислорода
- витаминов

Вопрос 19

Бег на длинные дистанции развивает:

- гибкость
- ловкость
- быстроту
- выносливость

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 7 – 11 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и приветливым, учить уважать старших и заботиться о младших;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой

цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	7 – 11 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-воспитательного процесса в учебном году»	Сентябрь	«Работа с родителями»
2.	7 – 11 лет	Индивидуальные беседы с детьми	В течении всего года	«Учебное занятие в объединении»
3.	7 – 11 лет	Индивидуальные беседы с родителями	В течении всего года	«Работа с родителями»
4.	7 – 11 лет	Веселые старты «Ура, каникулы!»	Ноябрь	«Учебное занятие в объединении», «Каникулы»
5.	7 – 11 лет	Беседа «О недопущении использования фейерверков, открытого огня, различных пиротехнических изделий»	Декабрь	«Учебное занятие в объединении»
6.	7 – 11 лет	Новогодний квест	Декабрь	«Учебное занятие в объединении», «Каникулы»
7.	7 – 11 лет	Веселые старты «Юный защитник», посвященные Дню Защитника Отечества	Февраль	«Педагогическое руководство объединением»
8.	7 – 11 лет	Спортивный праздник «А ну-ка, девочки», посвященный 8 марта	Март	«Педагогическое руководство объединением»

9.	7 – 11 лет	Профильный день «Здоровый образ жизни- что это?»	Март	«Учебное занятие в объединении» «Каникулы»
10.	7 – 11 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	«Учебное занятие в объединении» «Педагогическое руководство объединением»
11.	7 – 11 лет	Спортивный праздник «От мала до велика»	Апрель	«Работа с родителями»
12.	7 – 11 лет	Участие в шествии «Бессмертный полк»	Май	«Ключевые дела»
13.	7 – 11 лет	Подведение итогов года. Веселые конкурсы, викторина, чаепитие.	Май	«Учебное занятие в объединении»
14.	7 – 11 лет	Родительское собрание «Подведение итогов за год»	Май	«Работа с родителями»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Глоссарий

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость – способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Сенситивные периоды развития физических качеств и психомоторных функций детей и подростков (А.Г. Сухарев) [2]

Качества и функции	Возраст, годы				
	7	8	9	10	11
Гибкость	7				
Равновесие по прямой	7	8	9		
Быстрота бега	7	8	9	10	11
Быстрота движений рук		8	9	10	11
Устойчивость	7	8	9	10	11
Ловкость		8	9	10	11
Динамическая сила		8	9	10	11

Статическая сила рук	7	8	9	10	11
Статическая сила бедра				10	11
Прыгучесть		8	9	10	11
Точность движений на близком расстоянии			9	10	11
Точность движений на далёком расстоянии					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. – 402 с.
2. Гигиена физического воспитания детей и подростков. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://present5.com/lekciya-3-gigiena-fizicheskogo-vospitaniya-detej-i-podrostkov/> (Дата обращения 13.12.2021 г.).
3. Гончар И.В. Плоскостопие у детей и его профилактика. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/03/15/ploskostopie-u-detej-i-ego-profilaktika>. (Дата обращения 10.11.2021 г.).
4. Гукасова, Н.А. Лечебная физкультура в системе комплексного лечения сколиоза: Учеб. пособие / Н. А. Гукасова; Центр. ин-т усовершенств. врачей. - М.: ЦОЛИУВ, 1987. - 48 с.
5. Иванова Л.А. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека. Сайт «Ваш спорт». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения 21.09.2021 г.).
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности). М.: Педагогика, 1972. - 79 с.
7. Методики оценки физической подготовленности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2365198/page:9/> (Дата обращения 14.02.2022 г.)
8. Носов, И.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительных систем: учебное пособие, - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2006. - 98с.
9. Принципы физического воспитания. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5410130/page:3/> (дата обращения 14.02.2022 г.).
10. Романцев М.Г. Здоровьесохраняющее образование – новое качество обучения XXI века. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. 82 с.
11. Рунова М. А. Диагностические тесты. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://college4.ru/attachments/article/224/Runova_12str.pdf (Дата обращения 09.10.2019г.)
12. Семенова Е.А. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре/ Институт физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.allbest.ru/> (Дата обращения 19.11.2021 г.)
13. Сичко Н.О. Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения СуперЛенинка. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-mezhpolusharnogo-vzaimodeystviya-kory-golovnogo-mozga-kak-osnova-uspeshnogo-obucheniya-i-vospitaniya-podrastayuschego> (дата обращения 15.12.2021 г.).
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта//Физическая культура в школе.-М.:АСАДЕМА, 2000. С.12-471
15. Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/09/12/voznrastnye-osobennosti-detej-7-10-let> (дата обращения 12.01.2022 г.)
16. Особенности младшего подросткового возраста (10 – 13 лет). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s51007t7.html> (дата обращения 12.01.2022 г.).

17. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры: В 2 т. / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Л. П. Матвеева и проф. А. Д. Новикова. - Москва: Физкультура и спорт, 1976-. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 1976. - 302 с.

18. Тест для проведения итоговой аттестации (теоретическая часть). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.school25tula.ru/index.php/internet-konkurs/item/5381-%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.html> (Дата обращения 27.12.2021 г.).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Воздействие физкультуры и спорта на организм человека

Итак, оздоровительная гимнастика полезна для здоровья, так как укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам.

В процессе занятий гимнастикой улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы - больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт развития ловкости и быстроты.

Занятия гимнастикой способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние гимнастики на организм школьника делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося гимнастикой школьника быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при занятиях спортивно-оздоровительной гимнастикой. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

Повышается иммунитет, и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся школьников количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. в 1мм³ до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых - нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы - способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные школьники болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Меняется отношение к жизни. Физически активные школьники более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам. [6]

Приложение 2

Методы физического воспитания

Применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. *Методы строго регламентированного упражнения* (четкое определение объема выполняемой работы) включают:

✓ методы обучения новым двигательным действиям. При обучении новым двигательным навыкам применяют изучение упражнения в целом (когда упражнение простое и знакомое для воспитанников) и по частям (когда упражнение сложное, и для доходчивого обучения его делят по частям).

✓ методы воспитания физических качеств. Методы строго регламентированного упражнения применяются для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Результатом является достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Применяются методы со стандартными и нестандартными нагрузками.

2. *Игровой метод* (исполнение упражнений в игровой форме). Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; можно избирательно развить определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценностных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплину, волю, коллективизм и др.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности, привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых упражнений, а также при дозировании нагрузки на детский организм.

3. *Соревновательный метод* (использование упражнений в соревновательной форме). Обязательным условием этого метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня;
- 2) как элемент организации физкультурного занятия.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями и выявлять уровень их развития;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. *Словесные методы*. В физическом воспитании многие общепедагогические и специфические функции педагог решает с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, проводит инструктаж, отдаёт распоряжения и указания, управляет учебно-практической деятельностью на занятиях, проводит беседы, оценивает результаты освоения учебного материала, проводит воспитательную работу и т.п.

Применяются следующие словесные методы:

✓ *Дидактический рассказ*. Представляет собой изложение учебного материала в подготовительной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Занятия физическими упражнениями с дошкольниками и младшими школьниками проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов: отдельные действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше дети, тем шире вместо рассказа применяется описание, объяснение учебного материала.

✓ *Описание*. Это способ создания у занимающихся представления о двигательном действии. Описание предусматривает чёткое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположении в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений и событий. При помощи описания занимающимся сообщается, главным образом, фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется при начальном

обучении двигательным действиям, чтобы создать у детей представление, как они могут использовать свои знания и двигательный опыт, полученный ранее.

✓ *Объяснение.* Это последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строго логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления воспитанников с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы. Для дошкольников и младших школьников объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

✓ *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и ребёнком.

✓ *Разбор* – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата, и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

✓ *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы (проблемы).

✓ *Инструктирование* – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого детям задания.

✓ *Комментарии и замечания.* Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ребёнку.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью детей на занятиях.

✓ *Распоряжения* – то словесное указание педагога на занятии, даются для выполнения какого-либо действия («в одну шеренгу становись»), задания для подготовки мест для занятий, уборки зала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно для дошкольников и младших школьников.

✓ *Команда* имеет определённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

✓ *Указание* представляет собой словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «медленнее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяются с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. *Методы наглядного восприятия* способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающихся выполняемых заданий. В программе используется:

✓ *метод непосредственной наглядности* (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из детей) используется для создания у детей правильного

представления о технике выполнения упражнения. Показ педагогом или одним из учащихся двигательного действия всегда должен сочетаться с методами слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. Основное требование к показу – правильное выполнение упражнения учащимися. Поэтому показ двигательного действия повторяется в различных плоскостях и различном темпе (замедленно, быстро);

✓ *метод направленного прочувствования двигательного действия* предназначены для организации восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. На занятиях используются:

- направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия [8].