

Северо-Восточное управление министерства образования и науки
Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете

Утверждена
приказом № 61-од от 05.08.2022
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского
с.Подбельск

протокол
№ 01 от 04 августа 2022 г.

директор _____ В.Н. Уздяев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 5-6 лет

Разработчики программы:
тренеры-преподаватели
Абрамова А.О., Верховцева В.В.,
Гудкова Ю.А, Еланская С.П., Каргин А.В.,
Осипова А.С., Иванова О.Н., Комарова Т.Н.,

с. Подбельск, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Ресурсное обеспечение	12
4. Список литературы	12
5. Приложения	14

1. Пояснительная записка

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Общая физическая подготовка» представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образовательного учреждения ДЮСШ СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, характеризующим систему организации учебно- тренировочного процесса по общей физической подготовки старших дошкольников.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые дошкольники страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

За основу Программы взяты подвижные игры. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников: укрепление психофизического здоровья, развитие физических качеств, а также сохранить и приумножить любовь детей к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена на основании принципов: комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса; преемственности; вариативности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством детей с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что используемые на занятиях подвижные игры увлекают и воспитывают ребенка, а двигательная деятельность детей во время игры благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья детей.

Подобранные упражнения, двигательные действия в игре являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и

сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Помимо оздоровительного эффекта используемые подвижные игры формируют такие качества у детей, как целеустремлённость, настойчивость, чувство долга, ответственность.

Дети приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

Цель программы: развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством игровой деятельности.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм,
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение двигательного опыта,
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании освоения программы Учащийся должен показать следующие результаты:

Личностные: проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни; проявление чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества.

Метапредметные:

Познавательные УУД - умеют ориентироваться в различных правилах подвижных и спортивных играх, ориентируется в понятиях ЗОЖ, ОФП, различных видов спорта, таких как: легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки и др.

Коммуникативные УУД - умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, слушать и понимать речь педагога.

Регулятивные УУД - ставит цель при игре, планирует свою индивидуальную деятельность во время игры, выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом, организует деятельность игроков детей по ОФП с помощью педагога.

Предметные:

Должен знать: основы истории развития подвижных и спортивных игр, игр с мячом, различных видов спорта; элементы основных двигательных действий в различных видах спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбола, футбола, гимнастики и др.); правила техники безопасности на занятиях; терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря; строевые команды; значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Должен уметь: участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, а также в соревнованиях по различным видам спорта; играть с соблюдением основных правил; выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии; выполнять разновидности ходьбы, бегать, прыжков, метать мяч, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, обручем, акробатические упражнения и другим спортивным инвентарём.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная. Основными видами организации занятий являются: групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; участие в эстафетах, спортивных соревнованиях.

Структура занятия:

1. Подготовительная (ОРУ, упражнения на внимание, ходьба, бег, и т. д.).
2. Основная (элементы упражнений из разделов гимнастики, спортивные и подвижные игры, легкой атлетики и других видов спорта).
3. Заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры). Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями.

Режим занятий – три занятия в нечетные недели и 4 занятия в четные недели по 1 академическому часу, равному 40 минут обучения.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки учащихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость подгруппы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	7-8	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, спортивный зал.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Контрольные нормативы

Учитывая психологические особенности дошкольников, оценки общей физической подготовленности детей проводится в форме состязаний, в игровой форме дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки. (Приложение).

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение контрольных нормативов (КН).

Реализация программы завершается диагностическим обследованием.

Учащимся выставляется положительная оценка, в случае, если:

- по Модулю 1 – 10 баллов;
- по Модулю 2 – 10 баллов;
- по Модулю 3 – 10 баллов;
- в сумме по трём модулям - не менее 30 баллов;

Максимальное количество баллов, которое могут набрать учащиеся – 60:

- максимум в Модуле 1 – 20 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 20 баллов;
- максимум в Модуле 3 – 20 баллов;

Для комфортного восприятия оценочной шкалы учащимся в возрасте 5-6 лет, рекомендуется в начале освоения каждого модуля раздавать детям заранее подготовленные листочки в виде изображения футбольного мяча. На оборотной стороне – 20 секций (максимальное количество баллов по модулю). По завершению занятия, учащиеся закрашивают одну из секций, тем самым, набирая 1 балл. 10 закрашенных секций – это зачёт по модулю. Необходимо объяснить ребятам, что чем больше секций они закрасят, тем лучше. При пропуске занятия Учащимся, необходимо дать ему возможность выполнить дополнительное задание, если он хочет восполнить пропущенный балл.

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы: соревнования; открытые и контрольные занятия.

и средства: наблюдения; опрос; контрольные нормативы.

2. Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.», «Подвижные игры с элементами гимнастики.», «Игры с мячом».

Учебный план ДООП «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы легкой атлетики	42	2	40
2.	Подвижные игры	42	2	40
3.	Спортивные игры	42	2	40
	Итого	126	6	120

1. Модуль «Основы легкой атлетики» (42 часа)

Легкая атлетика для детей – самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма дошкольника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком.

Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания – будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании дошкольников. Применяя эти упражнения, решаются две задачи: Во-первых, они содействуют освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащают двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность.

Цель модуля: создание условий для комплексного развития физических качеств, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Задачи:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить технике бега по виражам;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель.

Результат (ребенок должен знать):

- Терминологию ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики.
- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях.
- При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.
- В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
- Выполнять прыжки в длину, когда тренер разрешит и в яме никого нет.
- После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки.
- При групповом метании стоять с левой стороны от метателя.
- Не передавать снаряд друг другу броском.

Ребенок (должен уметь):

- Прыгать в длину с места, с разбега.
- Выполнять высокий старт.
- Бегать челночный бег 10 м, 3х10м.
- Уметь метать мяч на дальность.
- Выполнять простые упражнения с барьерами.
- Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря.

2. Модуль «Подвижные игры» (42 часа)

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства. Занятия гимнастикой способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических

качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.

Цель модуля: создание условий для развития координационных способностей, гибкости.

Задачи:

Обучить технике акробатических упражнений.

Обучить упражнениям на развитие гибкости.

Ребенок (должен знать):

Основные части тела.

Комплекс дыхательной гимнастики.

Технику выполнения акробатических упражнений.

Ребенок (должен уметь):

Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед.

Акробатическую комбинацию: «ласточка», «мост из положения лежа», «лягушка», «корзинка».

3. Модуль «Спортивные игры» (42 часа)

Огромный развивающий потенциал имеют спортивные игры с мячом, которые в значительной мере способствуют развитию физических качеств, формированию основных движений, чувства ритма, развитию меткости, глазомера, общей и зрительно-моторной координации, разгрузке нервной системы. Также игры позволяют получить массу радостных эмоций и переживаний, что очень важно для дошкольников.

Цель модуля: развитие координации движения, укрепление мышц плечевого пояса, мелких мышц рук, глазомера, меткости.

Задачи:

Обучить технике ведения мяча на месте, в движении,

Обучить технике броска и ловле мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу.

Обучить технике метания мяча в цель, на дальность.

Должен знать:

История происхождения игр с мячом.

О способах и особенностях движений, передвижений.

Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Должен уметь):

- играть с мячом, не мешая другим;

- согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

- двумя руками снизу вверх;

- двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;

- передача в парах двумя руками снизу;

- передача в парах двумя руками из-за головы;

- передача в парах двумя руками от груди;

- передача мяча друг другу;

- выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч:

- с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя руками снизу;

- в вертикальную цель с 3-4 м.;

- в баскетбольный щит с места;

- метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5м. в цель (ворота).

Отбивать мяч:

- на месте правой и левой рукой;

- на месте правой с передачей из правой руки в левую;

- правой, левой рукой с продвижением вперед;
- ловить мяч ногами.

Содержание разделов подготовки учащихся

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» включает в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая подготовка

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о понятиях ЗОЖ, ОФП, легкая атлетика, элементы гимнастики, о технике безопасности во время занятий ОФП, значение подвижных для жизни и здоровья дошкольника, основах здорового образа жизни, о правилах подвижных и спортивных играх. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм. Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Практический подготовка

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, легкой атлетики, элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; 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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; 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, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Бег в рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки с невысоких предметов (20-25 см)

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание в цель и на дальность.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег в рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Бег по кругу, бег с изменением направлением движения.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения технических приёмов. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после от скака (10 - 12 раз). Прокатывание мяча друг другу, между предметами. Игра «городки». Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка.

Стойки игроков в волейболе, баскетболе; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя

руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Легкая атлетика. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, метание малого мяча

Подвижные игры с бегом: "Быстро возьми, быстро положи", "Перемени предмет", «Ловишки», "Бери ленту", "Совушка", "Жмурки", "Догони свою пару", «Паук и мухи», «Ловишка из круга», Эстафета "Кто быстрее?", "Быстро по местам", "День, ночь", "Встречные перебежки", "Чье звено скорее соберется", "Ловишки с ленточками", "Беги, не зевай, на пенек вставай", "Третий лишний", "Солнышко и лучики", "Третий лишний", "Лохматый пес", "Ловишки с ленточками", "День, ночь", "Кто скорей!", "Караси и щука", "Вороны и воробей", "Бегуны", эстафеты, "Снеговик", "Два Мороза", "Мы веселые ребята", "Пустое место", "Догони товарища", "Мышеловка", "Мальчики и девочки", "Снежки", Веселые эстафеты, "Быстро по местам", "Третий лишний", Эстафеты "Кто вперед", "Самый быстрый"

Игра-эстафета "Самый быстрый", "Солнышко выручай"

Подвижные игры с прыжками: "Лягушки и цапля", "Волк во рву", "Удочка", "Бездомный заяц", "Прыгуны", "Мячик, догони меня!", "Кенгуру", "Кто сильнее", "Ручеек", "Бездомный заяц", "Гуси-лебеди", "Огуречик", "Зайки-попрыгайки", "Дай руку", "Кто кого", "Паровозик", "Пожарные", "Пингвины на льдинке", "День-ночь", "Смена мест", "Прыгуны", "Кто скорее", Эстафета по кругу "Скачки на мячах", "Прыгуны", "Смена мест"

Игра "Бег пингвинов", "Прыжки на одной ноге", Эстафета с прыжками, Веселая скакалка

Подвижные игры с метанием: "Самые меткие", "Медведи и пчелы", "Гонка мячей по кругу", "Паучки", "Наездники", "Гонка мячей по кругу", "Бег пингвинов", Игра "Лови толкай", "Перетяжки", "Тянем-потянем", "Кто устоит", "Кто дальше", "Кто дальше бросит снежок", "Тяни-толкай", "Хоккеисты", "Кто дальше бросит", "Повтори за мной", «Бросай далеко-собирай быстрее», «Кто самый сильный».

Подвижные игры с элементом гимнастики: "Жираф", "Ласточка", Эстафета "Туннель из обручей", "Кто быстрее передаст мяч?", "Мостики", "Циркачи", упражнение "Мельница", "Мостики", "Кошечка", "Неваляшка", "Маленький затейник", "Сделай фигуру", "Волна", "Кошечка", "Мостик и кошка", упражнение "Жираф", "Гигантские шаги", "Ворота", "Самолеты", "Кот и мыши", "Сделай фигуру", "Мостики", "Повтори за мной", "Растяжка", игры с обручем, «Зайцы и волк», «Сороконожка», «Самый гибкий», упражнения на гибкость и растяжку. «Стретчинг»

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.

Элементы спортивных игр с мячом. Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за

головы, от груди. Метание: малого мяча рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Игры мячом: Эстафеты с мячами, "Подбрось-поймай", "Белки, шишки и орехи", "Школа мяча", "Передай мяч", "Лови мяч", "Охотники и утки", "Мой веселый звонкий мяч", игры с шариком, игра "Боулинг", "Охотник и зайцы", игры с малым мячом, игра «Шагай, шагай, мяч не теряй», игра «Мини-футбол», игра «Вышибалы».

3. Ресурсное обеспечение программы

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий. Для реализации данной программы необходимы: спортивная площадка; спортивный зал; свисток; секундомер; рулетка; гимнастическая стенка; гимнастические маты; футбольные мячи; волейбольные мячи; баскетбольные мячи; баскетбольное кольцо; инвентарь для п/игр и эстафет.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4.Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, М.: ТЦ Сфера, 2011 г.
10. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
11. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2013 г.

4. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП»

№ п/п	№ недели	Дата	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения итогов	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
Модуль1 «Основы легкой атлетики».							
1	1-я	Сентябрь	Техника безопасности. Поведение в спортивном зале. ЗОЖ.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
2	2-я	Сентябрь	ОРУ. Мои ощущения.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
3	3-я	Сентябрь	Гигиена. Дозирование. Утренняя физическая зарядка.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
4	4-я	Сентябрь	Утренняя физическая зарядка. Бег.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
5	5-я	Сентябрь	Бег.	Теория	4ч.	Спортивный зал	Наблюдение
		Октябрь	Приседания.	Практика		Спортивная площадка	
6	1-я	Октябрь	Упор – присев.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
7	2-я	Октябрь	Упор лежа. Мышцы живота.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
8	3-я	Октябрь	Мышцы живота. Прыжки.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение

9	4-я	Октябрь	Гибкость. Челночный бег.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
10	1-я	Ноябрь	Челночный бег. Подвижные игры.	Теория Практика	2ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
11	2-я	Ноябрь	Подвижные игры.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
12	3-я	Ноябрь	Подвижные игры.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
13	4-я	Ноябрь	Подвижные игры.	Теория Практика	2ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
Модуль 2 «Подвижные игры»							
		Ноябрь	Физическое качество сила.	Теория Практика	2ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
14	1-я	Декабрь	Физическое качество гибкость. Физическое качество быстрота.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
15	2-я	Декабрь	Физическое качества быстрота. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
16	3-я	Декабрь	Физическое качество ловкость. ЗОЖ.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
17	4-я	Декабрь	ЗОЖ. Утренняя физическая зарядка	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
18	5-я	Декабрь	Утренняя физическая зарядка. Шеренга.	Теория Практика	2ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
19	1-я	Январь	Шеренга.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
20	2-я	Январь	Колонна.	Теория	4ч.	Спортивный зал	Наблюдение

				Практика		Спортивная площадка	
21	3-я	Январь	Ходьба в строю	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
22	1-я	Февраль	Ходьба в строю. Бег в строю.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
23	2-я	Февраль	Бег в строю. Подвижные игры.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
24	3-я	Февраль	Подвижные игры.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
25	4-я	Февраль	Подвижные игры	Теория Практика	2ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
Модуль3 «Спортивные игры»							
26	1-я	Март	Подвижные игры Правила ТБ.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
27	2-я	Март	Правила ТБ Метание	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
28	3-я	Март	Метание. Ловля.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
29	4-я	Март	Броски.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
	5-я 1-я	Март Апрель	Передачи. Ведение.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
30	2-я	Апрель	Ведение. Удары по мячу.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
31	3-я	Апрель	Удары по мячу. Остановка мяча. Подвижные игры.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
32	4-я	Апрель	Остановка мяча. Самостраховка.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
33	5-я	Апрель	Самостраховка. Равновесие.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение

34	1-я	Май	Подвижные игры.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
35	2-я	Май	Равновесие. Подвижные игры.	Теория Практика	4ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение
36	3-я	Май	Подвижные игры.	Теория Практика	3ч.	Спортивный зал Спортивная площадка	Наблюдение

**Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег между 8 предметами	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
6	Статистическое равновесие	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Основы легкой атлетики.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Техника безопасности.</i>		
1.	Для того, чтобы весело поиграть, мы должны соблюдать некоторые правила. Назови их.	Текущий контроль: Учащийся называет 3 и более правил поведения с помощью наставника – 1 балл; Учащийся называет 3 и более правил поведения самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 2. Поведение в спортивном зале.</i>		
1.	Спортивный зал требует от нас, чтобы мы были осторожны и внимательны, как ты думаешь, почему?	Текущий контроль: Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 3. ЗОЖ.</i>		
1.	Ведение ЗОЖ очень важно, как ты думаешь, почему?	Текущий контроль: Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 4. ОРУ.</i>		
1.	ОРУ помогут нам подготовить организм к веселым играм. Покажи, какие упражнения ты знаешь.	Текущий контроль: Учащийся демонстрирует от 1 до 5 упражнений – 1 балл; Учащийся демонстрирует 6 и более упражнений – 1 балл;
<i>Тема 5. Мои ощущения.</i>		
1.	Мы должны контролировать свое состояние, чтобы нам не стало плохо во время занятия! Какие изменения происходят с нами, когда мы начинаем весело играть и бегать?	Текущий контроль: Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 6. Гигиена.</i>		
1.	Соблюдение правил гигиены очень важно, чтобы мы не заболели.	Текущий контроль:

	Какие гигиенические процедуры ты проводишь дома с родителями и сам?	Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 7. Дозирование.</i>		
1.	Заниматься нужно усердно и хорошо стараться, но в меру, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 8. Утренняя физическая зарядка.</i>		
1.	Покажи, какую УФЗ ты делаешь дома?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ – 1 балл; Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ, соответствующий принципам составления комплекса ОРУ – 1 балл;
<i>Тема 9. Бег.</i>		
1.	Бег – это наша суперспособность! Покажи, как быстро и хорошо ты бегаешь!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег по залу – 1 балл;
<i>Тема 10. Приседания.</i>		
1.	Приседания делают наши ноги сильнее. Ты готов показать, на что способен?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет до 20 приседаний – 1 балл; Учащийся выполняет 20 и более приседаний – 1 балл;
<i>Тема 11. Упор-присев.</i>		
1.	Мы сегодня изучили упор-присев, ты покажешь, как хорошо ты умеешь его выполнять?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упор-присев – 1 балл;
<i>Тема 12. Упор лёжа.</i>		
1.	Мы сегодня изучили упор-присев, ты покажешь, как хорошо ты умеешь его выполнять?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упор-лёжа до 10 секунд – 1 балл; Учащийся выполняет упор-лёжа более 10 секунд – 1 балл;
<i>Тема 13. Мышцы живота.</i>		
1.	Чем крепче и сильнее будут мышцы живота, тем легче будет нам научиться новым играм и упражнениям! Давай попробуем укрепить их!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет сгибание-разгибание туловища до 10 раз – 1 балл; Учащийся выполняет сгибание-разгибание туловища 10 и более раз – 1 балл;

<i>Тема 14. Прыжки.</i>		
1.	Я думаю, мы сможем прыгать даже лучше, чем зайчики! Давай-ка попробуем.	Текущий контроль: Учащийся выполняет прыжки – 1 балл; Учащийся выполняет прыжки с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 15. Гибкость.</i>		
1.	Гибкость – это одно из пяти физических качеств! Мы будем развивать его!	Текущий контроль: Учащийся выполняет упражнения на развитие гибкости – 1 балл; Учащийся выполняет упражнения на развитие гибкости и помогает другим – 1 балл;
<i>Тема 16. Челночный бег.</i>		
1.	Челночный бег поможет нам стать быстрыми и очень ловкими! Ты готов?	Текущий контроль: Учащийся выполняет челночный бег – 1 балл;
<i>Тема 17. Подвижные игры.</i>		
1.	Сегодня мы играем в мяч-охотник! Ура!	Текущий контроль: Учащийся участвует в игре – 1 балл;
Модуль № 2. Подвижные игры.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Физическое качество сила.</i>		
1.	Мы сегодня станем сильнее! Приступим к тренировке!	Текущий контроль: Учащийся выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – 1 балл; Учащийся выполняет упор-лёжа – 1 балл;
<i>Тема 2. Физическое качество гибкость.</i>		
1.	Мы сегодня станем более гибкими! Приступим к тренировке!	Текущий контроль: Учащийся выполняет наклон вперед из положения сидя – 1 балл; Учащийся выполняет наклон вперед из положения стоя – 1 балл;
<i>Тема 3. Физическое качество быстрота.</i>		
1.	Мы сегодня станем быстрее! Приступим к тренировке!	Текущий контроль: Учащийся выполняет бег по прямой – 1 балл; Учащийся выполняет челночный бег – 1 балл;
<i>Тема 4. Физическое качество выносливость.</i>		

1.	Мы сегодня станем выносливей! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег 2 минуты – 1 балл; Учащийся выполняет бег 4 минут – 1 балл;
<i>Тема 5. Физическое качество ловкость.</i>		
1.	Мы сегодня станем более ловкими! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег змейкой – 1 балл; Учащийся выполняет броски мяча в цель – 1 балл;
<i>Тема 6. ЗОЖ.</i>		
1.	Ведение ЗОЖ очень важно, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 7. Утренняя физическая зарядка.</i>		
1.	Покажи, какую УФЗ ты делаешь дома?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ – 1 балл; Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ, соответствующий принципам составления комплекса ОРУ – 1 балл;
<i>Тема 8. Шеренга.</i>		
1.	Давайте поиграем в игру «Становись-разойдись»!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет построение в шеренгу – 1 балл;
<i>Тема 9. Колонна.</i>		
1.	Давайте поиграем в игру «Становись-разойдись»!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет построение в колонну – 1 балл;
<i>Тема 10. Ходьба в строю.</i>		
1.	Сейчас мы поиграем в «Иду в строю-стою в строю».	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет движение в строю и остановку по команде – 1 балл;
<i>Тема 11. Бег в строю.</i>		
1.	Бежать в строю очень важно и сложно, давай проверим, как это умеешь ты.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся бежит в строю, не нарушая правил ТБ – 1 балл;
<i>Тема 12. Подвижные игры.</i>		
1.	Ура! Играем в «Мяч-охотник»!	<u>Текущий контроль:</u>

		Учащийся участвует в игровой деятельности – 1 балл;
Модуль № 3. Спортивные игры.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Правила ТБ.</i>		
1.	Для того, чтобы весело поиграть, мы должны соблюдать некоторые правила. Назови их.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся называет 3 и более правил поведения с помощью наставника – 1 балл; Учащийся называет 3 и более правил поведения самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 2. Метание.</i>		
1.	Броски и метание, это действия, которые помогут освоить нам новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет метание малого мяча в цель – 1 балл;
<i>Тема 3. Ловля.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо ловить мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет ловлю мяча – 1 балл; Учащийся выполняет ловлю мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 4. Броски.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо бросать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бросок мяча – 1 балл; Учащийся выполняет бросок мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 5. Передачи</i>		
1.	Если мы научимся хорошо передавать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет передачу мяча – 1 балл; Учащийся выполняет передачу мяча партнеру – 1 балл;
<i>Тема 6. Ведение.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо вести мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет ведение мяча – 1 балл; Учащийся выполняет ведение мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 7. Удары по мячу.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо бить по мячу, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет удар по мячу – 1 балл;

<i>Тема 8. Остановка мяча.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо останавливать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	Текущий контроль: Учащийся выполняет остановку мяча – 1 балл; Учащийся выполняет остановку мяча из разных положений – 1 балл;
<i>Тема 9. Самостраховка.</i>		
1.	На занятиях мы должны быть очень внимательны и не падать. Но если это происходит, мы должны правильно это делать!	Текущий контроль: Учащийся выполняет самостраховку при падении – 1 балл;
<i>Тема 10. Равновесие.</i>		
1.	Каждый должен уметь держать равновесие! Давай попробуем!	Текущий контроль: Учащийся выполняет упражнения на равновесие – 1 балл;
<i>Тема 11. Подвижные игры.</i>		
1.	Ура! Играем в «День-Ночь»!	Текущий контроль: Учащийся участвует в игровой деятельности – 1 балл;

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;
- 2-й этап – разучивание движения;
- 3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема/Форма	Организации занятий	Методы и приёмы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, сетка, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Сетка, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, мячи, сетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	---	---------------------------------------