

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец
спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«_22_»_08_2023 года
Протокол №_1_

Утверждаю
Директор МАУ ДО №Дворец спорта»
_____ С.Г. Гордеев
Приказ ____ от «22»_08_2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6 -14 лет.

Срок реализации: 4 года.

*Составил: Петров Владимир Юрьевич,
Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»*

г. Вязники, 2023 год.

1. Раздел основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования

- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

В данной программе представлено содержание работы МАУ ДО «Дворец спорта» по общей физической подготовке сроком на 4 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен по каждому году обучения дошкольников

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья детей.

Своевременность, необходимость программы:

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Отличительные особенности данной программы: В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы

начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 6-14 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. **Группа здоровья** – основная, необходим медицинский допуск врача.

Форма занятий – очная.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

Формы организации учебных занятий:

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала
- беседа- соревнование.

1. Особенности организация образовательного процесса.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В ходе прохождения программы у детей будет возможность познакомиться с различными видами деятельности, по итогу прохождения программы будет представлена возможность определиться с выбором вида спорта, для дальнейшего углубленного изучения.

Режим занятий: занятия проводятся 6 часов в неделю – 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

1.2. Цели и задачи.

Целью данной программы является:

увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи:

личностные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

метапредметные

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

-освоение универсальных учебных действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);

- умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности

образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

1.3.Содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	40	2	38	тестирование
5	Легкая атлетика.	40	2	38	тестирование
6	Подвижные игры.	80	4	76	тестирование
7	Спортивные игры.	40	4	36	тестирование
8	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	20	196	

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	40	2	38	тестирование
5	Легкая атлетика.	40	2	38	тестирование
6	Подвижные игры.	40	4	36	тестирование
7	Спортивные игры.	82	4	78	тестирование
8	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	18	198	

Содержание учебно-тематического плана:

1 - 2 год обучения

1. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. 5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30- 60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Теория:

Правила игры. 7. Баскетбол.

практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:
Правила игры.

Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

8.Бадминтон.

Теория:
Хват ракетки. Поддача.
Удары справа и слева.
Плоские, укороченные и короткие удары. Правила игры.
Практика: Учебная игра.

9.Футбол.

Практика:
Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия. Теория:
Техника передвижения.
Виды обманных движений. Правила игры.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	44	2	42	тестирование
5	Легкая атлетика.	48	2	46	тестирование

6	Подвижные игры.	32	2	30	тестирование
7	Спортивные игры.	78	4	74	тестирование
8	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	16	200	

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-	Устный опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Устный опрос
4	Гимнастика.	44	2	42	тестирование
5	Легкая атлетика.	48	2	46	тестирование
6	Подвижные игры.	32	2	30	тестирование
7	Спортивные игры.	78	4	74	тестирование
8	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	
Всего:		216	16	200	

Содержание учебно-тематического плана:

3 - 4 год обучения

3 Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.

Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ведение дневника самоконтроля.

4 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

5 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

6 Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений. 5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

1 Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Теория:

Правила игры. 7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения. Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия. 8. Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде 9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

1.4. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

- овладеть основами знаний, определяемых программой;
- овладеть способами двигательной деятельности, определяемых программой;
- достичь социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности;
- сформировать положительный интерес к систематической физкультурной деятельности и самостоятельным занятиям.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности;
- формирование личностного смысла учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- освоить универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);
- уметь оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

Предметные результаты:

- знать о значении ФК для здоровья человека, о ФК и здоровье как необходимых фактах социализации;
- владеть знаниями и способами деятельности для организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- уметь вести наблюдение за своим здоровьем по показателям физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками во время занятий, игр, соревнований;
- достигнуть определенного уровня овладения универсальными способами двигательной деятельности и физической подготовленности.

Промежуточные результаты:

На 1-2 году обучения

- ✓ будет расширен и развит двигательный опыт,
- ✓ будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-4 году обучения

- ✓ будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- ✓ будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией Дворца спорта с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов согласно Уставу МАУ ДО «Дворец спорта»

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

Этапы образовательного процесса	4 года
Продолжительность учебного года, неделя	36
Возраст детей, лет	6-14
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раза в неделю
Объем учебных часов	216

2.2.Условия реализации.

Для реализации Программы необходимо

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал – 30х20, деревянный пол, разметка,

Волейбольные мячи – 5 шт;

Баскетбольные мячи – 5 шт;

Скакалки – 7 шт;

Теннисные мячи – 10 шт;

Малые мячи – 10 шт;

Гимнастическая стенка – 1 шт;

Гимнастические скамейки- 3 шт;

Сетка волейбольная – 1 шт;

Щиты с кольцами т- 1 шт;

Секундомер – 1 шт;

Маты – 2 шт

Информационное обеспечение - Музыкальный центр – 1 шт.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.

- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
 - умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
 - умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
 - умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
 - систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности

2.3.Формы аттестации

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:

- форме аттестации;
 - выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;
 - открытое занятие;
 - осуществление диагностических процедур (зачет, сдача контрольных нормативов).

2.4.Оценочные материалы.

При определении ожидаемых результатов и способов их проверки при реализации обучающих задач автором был разработан перечень основных знаний умений и навыков учащихся, формируемых при изучении программы на каждом уровне обучения.

Виды аттестации учащихся

Программой предусмотрена аттестация (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап конец сентября

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный в февраль

- в форме зачетного занятия сдача контрольных нормативов по О.Ф.П.;

3 этап – итоговый в конце года, апрель-май.

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия.

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование;
- контрольное занятия;
- учебные соревнования;

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5

4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание мешочка 150гр(м) прав, лев.	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

2.5.Методические материалы.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

- ✓ Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
 - ✓ Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
 - ✓ Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.
- Занятия по ОФП различны по своим задачам.
- ✓ Занятия по ознакомлению с группой
 - ✓ Занятия по изучению нового материала
 - ✓ Повторение и закрепление пройденного материала
 - ✓ Занятия по изучению нового материала
 - ✓ Занятия смешанного характера

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в очной форме.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

На первых двух годах обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол, бадминтон).Выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивные группы.

На третьем и четвёртом году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных игр.

Принимаются на данный этап только те дети, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приёмные нормативы.

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

–занятия оздоровительной направленности;

–эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

– информационно-познавательные (беседы, показ);

–творческие (развивающие игры);

–методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

– максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

– развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

– развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

– сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

– подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Переводные нормативы

№ п/п	Возраст Наименование	1год		2 год		3год		4 год	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
		2.0- 4.8	1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300- 450	200- 350	600- 750	450- 750	680- 1500	650- 1200	900- 2000	700- 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	200- 2500	500- 2000	2000- 3000	2000- 2500

2.6.Список использованной литературы.

1. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации..
2. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
4. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
5. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
6. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
8. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- 9.Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 10.Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

Список литературы для детей родителей

1. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст] / Я.М. Коц -- М.: Физкультура и спорт, 1999. -- С. 201 - 213
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. — М.: Русское слово — учебник, 2013. — 216 с.