

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6-11 лет
Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы:
Рябинина Наталья Сергеевна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Общая физическая подготовка**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2010 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности учащихся в связи с перегрузкой их учебно-аудиторными занятиями, доминированием статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.), влиянием условий Крайнего Севера, что вызывает такие заболевания как сердечно - сосудистые, нарушение осанки, нарушение обмена веществ, в частности ожирение, и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является, именно рациональная двигательная активность. Программа является фундаментом для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности учащихся, их состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах.

Систематическая двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Отличительные особенности программы.

В процессе реализации активно применяются здоровьесберегающие технологии: введены комплексы гимнастики для глаз, корригирующей и дыхательной гимнастики с использованием игрового метода, который наиболее доступен для детей данного возраста.

Адресат программы: учащиеся 6- 11 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест).

В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 15 человек,

2 - 4 год обучения – 12 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы Объём программы: 648 часов.

Ежегодная продолжительность обучения:

1 год обучения - 72 часа,

2 год обучения -144 часа,

3- 4 год обучения – по 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения:

1 год обучения - 2 часа,

2 год обучения – 4 часа,

3-4 год обучения – по 6 часов.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу,

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа,

3-4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для совершенствования физической подготовки и развития учащихся посредством общей физической подготовки.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- формировать необходимые знания в области физической культуры.

2. Развивающие:

- повышать физиологическую активность всех систем организма, умственную и физическую работоспособности;

- способствовать профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- сохранять и формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- развивать двигательные способности.

3. Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- содействовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных учащихся.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут получить представление о здоровом образе жизни;
- смогут использовать термины и понятия: «режим дня», «здоровье», «осанка», «основы гигиены», «вредные привычки», «закаливание», «здоровый образ жизни».
- смогут применять навыки оказания доврачебной помощи;
- смогут овладеть навыками выполнения физических упражнений, корригирующей дыхательной, зрительной и пальчиковой гимнастикой.

Метапредметные результаты:

- приобретут умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- овладеют основами самоконтроля и самооценки;
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- смогут находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- смогут объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- будут проявлять стремление к победе;
- будут дисциплинированы, упорны в достижении поставленных целей;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- повысят уровень самостоятельности.
- приобретут интерес к физической культуре и спорту;

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:
к концу первого года

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- о значении и способах закаливания;
- основные гигиенические правила;

уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять упражнения корригирующей гимнастики;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики;
- выполнять упражнения пальчиковой гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

К концу второго года**знать:**

- правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой;
- о составляющих здорового образа жизни;
- о влиянии вредных привычек на организм человека;
- о профилактике приобретения вредных привычек;

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной-координационных способностей);
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации.

К концу третьего года**знать:**

- о правильной осанке;
- об основных средствах профилактики нарушений осанки;
- о влиянии физической культуры на всесторонне развитие личности;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- взаимодействовать во время занятий с коллективом учебной группы.

К концу четвёртого года

знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой;
- об утомлении и его признаках;
- об оказании первой медицинской помощи на занятиях ФК;
- о закономерности двигательной активности спортивных занятий.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
- составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики;
- составлять и выполнять комплексы упражнений дыхательной гимнастики;
- составлять и выполнять комплексы упражнений пальчиковой гимнастики;
- составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы аттестации / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная и итоговая. По окончании курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (Приложения № 3,4,5,6,7).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 13)

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года. (Приложение № 9)

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 11)

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	Должен знать: -правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой; -о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; -о значении и способах закаливания; -основные гигиенические правила	- тест: «Определение уровня теоретических знаний»; - наблюдения
	Должен уметь: -выполнять упражнения общей физической	- наблюдения;

	<p>подготовки;</p> <p>-выполнять упражнения корригирующей гимнастики;</p> <p>-выполнять упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>-выполнять упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации</p>	<p>-тестирование общей и специальной физической подготовки;</p> <p>-участие в соревновательной деятельности учреждения</p>
Второй год	<p>Должен знать:</p> <p>- правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой;</p> <p>-о составляющих здорового образа жизни;</p> <p>-о влиянии вредных привычек на организм человека;</p> <p>-о профилактике приобретения вредных привычек.</p>	<p>- тест: «Определение уровня теоретических знаний»;</p> <p>- наблюдения</p>
	<p>Должен уметь:</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);</p> <p>- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;</p> <p>-выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации</p>	<p>- наблюдения;</p> <p>-тестирование общей и специальной физической подготовки;</p> <p>-участие в соревновательной деятельности учреждения</p>
Третий год	<p>Должен знать:</p> <p>-о правильной осанке;</p> <p>-об основных средствах профилактики нарушений осанки;</p> <p>-о влиянии физической культуры на всесторонне развитие личности.</p>	<p>- тест: «Определение уровня теоретических знаний»</p> <p>- наблюдения</p> <p>-практические занятия</p>
	<p>Должен уметь:</p> <p>-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия;</p> <p>-освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;</p> <p>-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;</p> <p>-взаимодействовать во время занятий с коллективом учебной группы.</p>	<p>- наблюдения;</p> <p>-тестирование общей и специальной физической подготовки;</p> <p>-участие в соревновательной деятельности учреждения</p>
Четвёртый год	<p>Должен знать:</p> <p>-правила поведения и техники безопасности на занятия физической культурой;</p> <p>- об утомлении и его признаках;</p> <p>- об оказании первой медицинской помощи на занятиях ФК;</p> <p>- о закономерности двигательной активности спортивной занятия.</p>	<p>- тест: «Определение уровня теоретических знаний»</p> <p>- наблюдения</p> <p>-практические занятия</p>

	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять и выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки; -составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей гимнастики; -составлять и выполнять комплексы упражнений дыхательной гимнастики; -составлять и выполнять комплексы упражнений пальчиковой гимнастики; -составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации -вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию; -быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдения; -тестирование общей и специальной физической подготовки; -участие в соревновательной деятельности учреждения
--	--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 2

№ п/п	Виды программного материала	Объем нагрузки в часах			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	1.Теоретическая подготовка	3	3	3	3
2.	2.Общая физическая подготовка	34	67	99	99
2.1.	2.1.Гимнастика	15	31	45	45
2.2.	2.2.Легкая атлетика	19	36	54	54
3.	3. Элементы спортивных и подвижных игр	14	26	63	63
4.	4.Корригирующая гимнастика	16	43	46	46
5.	5.Контрольные нормативы	4	4	4	4
6.	6.Итоговое занятие	1	1	1	1
	ИТОГО:	72	144	216	216

**Учебный план и содержание деятельности
1 год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		1	-	опрос
1.2.	Основы теории физической культуры и спорта		1	-	опрос
1.3.	Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур, режим дня		1	-	опрос
2. Общая физическая подготовка		34		34	
2.1.	Гимнастика	15	-	15	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	19	-	19	наблюдение
3. Элементы спортивных и подвижных игр		14		14	наблюдение
4. Корректирующая гимнастика		16	-	16	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	9	-	9	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	4	-	4	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	3	-	3	наблюдение
5.Контрольные нормативы		4	-	4	тестирование
6.Итоговое занятие		1	1		наблюдение
ВСЕГО:		72	4	68	

1.Теоретическая подготовка (3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой.

Знакомство педагога с учащимися. Цель и задачи программы. Расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения учащихся в учреждении. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2.Основы теории физической культуры и спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допущения и осмотра.

1.3. Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур, режим дня. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом занятий в центре.

2. Общая физическая подготовка(34ч)

2.1 Гимнастика. (15ч)

Строевые упражнения, построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные движения.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке); рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища; поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки.

Упражнения с предметами.

С мячами: поднятие и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С мешочками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны

туловища, поднимание на носки, приседания.

С короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Лазания, перелзания: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально и по диагонали; пере ползание по-пластунски; про ползание под препятствием и перелезание через препятствие, лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; упор, стоя на коленях, сед; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90,180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на низкой перекладине, на прямых руках; вис на перекладине, на согнутых руках.

Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировки; перекаты назад в группировке (с помощью и без), из упора присев назад и боком; кувырок вперед; длинный кувырок вперед; кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. (ограниченно для учащихся с нарушениями зрения).

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

2.2. Легкая атлетика(19ч)

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперёд, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

3.Элементы спортивных и подвижных игр(14ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Конники - спортсмены», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Кузнечики», «Парашютисты».

На материале лёгкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Третий лишний», «Пингвины с мячом», «Шишки-жёлуди-орехи», «Кот и мыши», «Гуси-

лебеди», «Быстро по местам», «Невод», «Заяц без места», «Метко в цель», «Мышеловка», «Пятнашки».

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

4. Корректирующая гимнастика(16ч)

4.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.(9ч)

Упражнения на укрепление осанки из галереи «Йога»: «массаж-живота», «верблюд», «кошечка», «кобра», «младенец», «изгибающаяся осанка», и другие. Упражнения проводятся на каждом занятии, в конце каждого занятия упражнения на расслабление и восстановление: напряжения и расслабления мышц по команде педагога, вис на перекладине, медленная ходьба.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение, лёжа, как исключаяющее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В исходном положении сидя, а затем стоя. В положении стоя, контроль над осанкой начинается снизу, со стоп. Затем контролируется правильное положение выше лежащих частей:

- стопы на ширине ступни, параллельны;
- колени выпрямлены;
- живот подтянут;
- туловище вертикально, угол наклона таза около 45 градусов, плечи отведены назад и опущены, лопатки приближены к позвоночнику;
- руки свободно опущены вдоль туловища;
- голова прямо, лоб и подбородок располагаются на одной вертикальной линии.

Такое положение тела в дальнейшем закрепляется при ходьбе и выполнении различных упражнений, с помощью которых достигаются стойкие изменения в осанке.

Для фиксации правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с использованием песочных мешочков, с мячами. Упражнения в движении, во время проведения подвижных игр. В комплексы включаются упражнения с предметами, на координацию движений, на равновесия, подвижность позвоночника, на само вытяжение, с индивидуальным подходом к деформации позвоночника. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы). Упражнения на чередования напряжения и расслабления.

Для выполнения специальных упражнений необходимо чётко определять исходные положения (И.п.) и точно их выполнять:

И.п. - лёжа на спине, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии, руки вдоль туловища, ладонями к полу, поясница прижата к опоре, плечи опущены, голова прямо (лоб и подбородок в одной плоскости).

И.п. - лёжа на животе, голова, туловище и ноги на одной прямой линии, руки согнуты в локтях, локти в стороны на высоте плеч, лоб лежит на тыльной поверхности пальцев, затылок и позвоночник на одной линии;

И.п. - сидя на гимнастической скамье, ступни на полу, колени на одном уровне, опора одинаковая на обе половины таза, живот подтянут, грудь вперёд,

плечи слегка опущены и отведены назад, голова прямо, руки лежат на бёдрах; И.п.- стойка, стопы параллельно, на ширине ступни, колени выпрямлены, живот подтянут, грудь вперёд, плечи опущены и отведены назад, голова прямо, руки вдоль туловища свободно, по средней линии тела (основная стойка).

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Для профилактики применяются упражнения: со стихами, с опорой на схемы (метод Э.С.Аветисова), с сигнальными метками «Метка на стекле», электронные зрительные гимнастики. (Приложение 19)

4.2. Дыхательная гимнастика. (4ч)

Правильное дыхание позволяет учащимся подготовить организм к предстоящим нагрузкам, отдохнуть после работы, расслабиться, снять напряжение, раздражение или волнение.

Проводятся дыхательные и звуковые упражнения для развития артикуляции: «трактор», «стрельба», «Соня», «годок парохода». Комплекс дыхательной гимнастики «В зоопарке», «На Море», «Пожарные». (Приложение № 20).

4.3. Пальчиковая гимнастика. (3ч)

Упражнения на развитие мелкой моторики: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, пазлы;

Упражнения на развитие пластики: «волна», «медуза», «веер», «плавники», «крест», «змея», «крылья», «дирижирование», «красим», «пружинки», «назойливый комар», «когти», «схватить-бросить», «протираание зеркала», «взрыв», «мигающая лампочка», «полощем бельё», «тяжёлые руки», «кошка выпускает когти». Комплексы упражнений. (Приложение №18).

5. Контрольные нормативы(4ч)

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3х10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- вис на перекладине на прямых руках;
- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 9).

6. Итоговое занятие(1ч)

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Планирование на следующий учебный год.

**Учебный план и содержание деятельности
2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Представление о здоровом образе жизни, его значение для человека		1	-	опрос
1.2.	Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека		1	-	опрос
1.3.	Влияние на организм вредных привычек		1	-	опрос
2.Общая физическая подготовка		67	-	67	
2.1.	Гимнастика	31	-	31	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	36	-	36	наблюдение
3.Элементы спортивных и подвижных игр		26	-	26	наблюдение
4.Корригирующая гимнастика		43	-	43	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	23	-	23	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	10	-	10	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	10	-	10	наблюдение
5.Контрольные нормативы		4	-	4	тестирование
6.Итоговое занятие		1	1		наблюдение
ВСЕГО:		144	4	140	

1.Теоретическая подготовка. (3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1.Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Представление о здоровом образе жизни, его значение для человека.

Правила поведения учащихся в учреждении. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Составляющие здорового образа жизни, преимущества по сравнению с нездоровым образом жизни, значение физической культуры для здорового образа жизни.

1.2. Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центрально-нервную систему, опорно-двигательный аппарат.

1.3. Влияние на организм вредных привычек.

Что такое алкоголизм и курение. Влияние вредных привычек на организм человека. Какие органы в первую очередь страдают. Как противостоять вредным привычкам.

2. Общая физическая подготовка.(67ч)

2.1. Гимнастика.(31ч)

Строевые упражнения, перестроения: перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, диагонали, «противоходом», «змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов: в парах, в движении, комплексы различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с обручами, гимнастическими палками, скакалками, мячами.

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке одноимённым способом в чередовании с разноимённым (вверх одним способом, а вниз другим и наоборот); лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой.

Равновесие: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; ходьба по наклонной скамейке.

Висы: в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лёжа, согнувшись; то же из седа, ноги врозь; поднимание согнутых ног в висе.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону, назад; два – три кувырка вперёд слитно, различные комбинации из освоенных движений (ограниченно для учащихся, имеющих нарушения зрения).

Передвижения: прыжками вперёд с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу «чехарда», по гимнастической скамейке (высота 20-30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке одноимённым способом в чередовании с разноимённым (вверх одним способом, а вниз другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх, вниз). Упражнения на развитие силовых качеств: приседание на двух и одной ногах, поднимание туловища из различных исходных положений (лежа, сидя), упражнения из исходного положения лежа.

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

2.2.Легкая атлетика. (36ч)

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, внутрь и наружу носками, в полу приседе, в приседе, спортивная ходьба, с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью;

Бег: челночный бег 3x10м, бег с максимальной скоростью за 15 сек., дистанция 15м , 30м, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с прямыми ногами вперед (назад), приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед, крестным шагом, с ускорением и змейкой, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения.

Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с

непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью;

Метания: среднего мяча на дальность способом снизу из положения, стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень на дальность способом «из-за головы» стоя на месте;

Прыжки: на месте и с поворотом на 90, 180, 360 градусов на точность приземления, вперёд, левым и правым боком, в высоту, тройной, пятерной, многоскоки.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

3.Элементы спортивных и подвижных игр. (26ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: «Море волнуется, раз!», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Ёлочки, иголочки», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Кузнечики», «Парашютисты».

На материале лёгкой атлетики: «Перестрелка», «Удочка», «Два мороза», «Третий лишний», «Мяч капитану», «Кот и мыши», «Мяч в стену», «Быстро по местам», «Передал, садись», «Попади в цель», «Пятнашки».

Игры и эстафеты спортивной направленности:

- мини-футбол по упрощённым правилам;
- пионербол по упрощённым правилам;
- эстафеты с элементами волейбола,
- эстафеты с элементами баскетбола,
- эстафеты с элементами футбола.

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

4. Корригирующая гимнастика. (43ч)

4.1.Упражнения для укрепления осанки и глазной мышцы.(23ч)

Упражнения у стенки, в равновесии, с грузом на голове. В конце каждого занятия используются упражнения на расслабление, восстановление, упражнения с минимальной двигательной активностью.

Применяются комплексы упражнений для глаз авторы метода В.Ф. Базарный, В.П. Биран, специальные игры: «Жмурки», «Буратино», «Метёлки». (Приложение №19)

4.2 Дыхательная гимнастика.(10ч)

Дыхательная гимнастика проводится по методике, разработанной А.Н.Стрельниковой, сочетается с бегом, с играми.

Дыхательные упражнения: «кошка», «погончики», «ушки», «ладошки», «насос». Комплекс дыхательной гимнастики «Мы строим дом». (Приложение №20).

4.3 Пальчиковая гимнастика.(10ч)

Упражнения пальчиковой гимнастики усложняются, но соответствуют уровню развития детей и их возможностям. Добавляются "Пальчиковые игры". (Приложение № 18), которые отображают реальности окружающего мира: предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

Упражнения развития пластики: «кольца», «кулак-ребро-ладонь», «крестики-нолики», «зеркальное рисование», «ухо-нос», «рыбка», «змейка». «восьмерки», «собака», «летит оса».

5. Контрольные нормативы. (4ч)

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- вис на перекладине на прямых руках;
- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года, в соответствии с приложением № 10.

6. Итоговое занятие. (1ч)

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Планирование на следующий учебный год.

Учебный план и содержание деятельности 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка		3	3	-	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Движение – это жизнь		1	-	опрос
1.2.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения.		1	-	опрос
1.3.	Значение занятий физической культурой для будущей профессии		1		опрос
2. Общая физическая подготовка		99	-	99	
2.1.	Гимнастика	45	-	45	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	54	-	54	наблюдение
3. Элементы спортивных и подвижных игр		63	-	63	наблюдение
4. Корректирующая гимнастика		46	-	46	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	24	-	24	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	10	-	10	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	12	-	12	наблюдение
5. Контрольные нормативы		4	-	4	тестирование
6. Итоговое занятие		1	1		наблюдение
ВСЕГО:		216	4	212	

1.Теоретическая подготовка(3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1.Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Движение–это жизнь.

Правила поведения учащихся в учреждении. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Влияние физических упражнений на психологическое и физическое состояние человека. Физиологические изменения в организме человека при выполнении физических нагрузок.

1.2.Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошего обучения.

Понятие правильной осанки. Основные средства для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Плоскостопие, его причины и предупреждения. Проблемы здоровья, возникающие при нарушениях осанки. Укрепление мышц спины и пресса.

1.3.Значение занятий физической культурой для будущей профессии.

Влияние физических упражнений на всестороннюю подготовленность, образованность, формирование характера, умения преодолевать трудности, способность владеть разнообразными формами движений и двигательными действиями, воспитание ответственности и дисциплинированности.

2.Общая физическая подготовка. (99ч)

2.1. Гимнастика. (45ч)

Строевые упражнения: в шеренгу, в колонну. Перестроения: в две и три шеренги.

Общеразвивающие упражнения различные положения и движения рук, ног, туловища с упражнениями на равновесие, ходьбой, бегом, прыжками, акробатикой, объединенными в различные комбинации. Упражнения направлены на развитие: силы, скоростной и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости, а также координационных способностей.

Лазания и перелезания: перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; через различные препятствия; лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, большими шагами и выпадами, повороты на 90 градусов.

Висы: на гимнастической стенке вис, прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе; вис на перекладине на согнутых руках.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой за головой; кувырок назад; кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине «мост» (с помощью и без), комбинации из освоенных элементов (ограниченно для учащихся, имеющих нарушения зрения).

Передвижения: передвижения по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому скамейке высотой до 30 см, ползание по-

пластунски.

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

2.2. Легкая атлетика. (54ч)

Бег: технике высокого старта, дистанция 30 м на время, челночный бег

3 x 10 м на время, равномерный медленный бег до 12-15 минут; с изменением длины и частоты шагов; зигзагом, «змейкой»; из различных исходных положений, высокий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий.

Метания: мяча на дальность и в цель, разными способами (в парах, тройках, квадратах, кругах).

Прыжки: на точность приземления, с поворотом в воздухе на 90-120 градусов, десятерной

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

3. Элементы спортивных и подвижных игр. (63ч)

На материале гимнастики с основами акробатики «Делай как я», «Море волнуется», «Дед Мозай», «Быстро встань в колонну», «Река и ров», «С кочки на кочку», «Пожарные на ученье», «Ловля обезьян».

На материале лёгкой атлетики: «Подвижная цель», «Лапта», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Водяной», «Ловишки парами», «Удочка», «Лягушка и цапля».

На материале спортивных игр:

- футбол по упрощённым правилам;
- баскетбол по упрощённым правилам;
- эстафеты с элементами волейбола;
- пионербол.

Сложные приёмы техники владения мячом; групповыми и командными тактическими действиями.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли приема и передачи мяча: варианты ловли, техники приема и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.

На совершенствование техники ведения: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывания, выбивания, перехват, отбор).

На совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья

учащихся.

4.Корригирующая гимнастика. (46ч)

4.1.Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.(24ч)

Упражнения на локальное развитие мышц туловища; развитие равновесия; упражнений на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Комплексы упражнений для глаз авторы метода В.Ф. Базарный, В.П. Биран.

Специальные игры: «Жмурки», «Буратино», «Метёлки» (Приложение № 19).

4.2.Дыхательная гимнастика. (10ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. (Приложение № 20).

4.3.Пальчиковая гимнастика. (12ч)

Упражнения на развитие ловкости: перемещение карандаша или мяча для настольного тенниса между пальцами; поочерёдное отведение пальцев в сторону (вправо, влево); удержание спичечного коробка между мизинцем и средним пальцем; пальцы выпрямленной ладони прижать к кулаку правой, сменить положение рук; имитировать рисование геометрических фигур, движения выполнять с разной скоростью; броски и ловля маленького мяча, прикрепленного к резинке; на раскрытой ладони большим пальцем поочерёдно касаться подушечек других пальцев; «неразлучная тройка» пальцы разведены, соединить вместе указательный палец и мизинец.

Упражнения для развития силы: напряжённые разгибания пальцев и сжимание кисти в кулак; кисти в кулак, напряжённые их разгибания с разведением пальцев врозь; сжимание пальцами резинового кольца, каучукового мяча; лепка фигур из пластилина и глины; поднятие, опускание, вращение кистей, сжатых в кулаки; в упоре стоя согнувшись подниматься на пальцы рук и опускаться на всю ладонь.

Упражнения на развитие гибкости: пружинящие отведения ладони правой руки левой рукой; повороты кистей внутрь и наружу; руки вперёд, поднятие ладоней вверх и опускание их вниз, отведение в стороны, круги кистями, круги каждым пальцем по большой амплитуде, круги пальцами вперёд, разгибая и сгибая их; в упоре стоя, на коленях, «пружинящие покачивания вперёд, ладони от пола не отрывать; руки перед грудью, пальцы сцеплены, выполнять движения кистями, и изображая восьмёрку; руки перед грудью, прижать ладони друг к другу пальцами вверх, пытаться поднять локти вверх повыше, не отрывая, ладони друг от друга.

5.Контрольные нормативы. (4ч)

Общая физическая подготовка:

-челночный бег 3x10 м с кубиками;

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- вис на перекладине на прямых руках;
- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. (Приложение № 10).

6. Итоговое занятие. (1ч)

Подведение итогов учебного года. Обсуждение индивидуальных планов на летние каникулы. Планирование на следующий учебный год.

Учебный план и содержание деятельности 4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. подготовка		3	3	-	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Признаки утомления		1	-	опрос
1.2.	Закономерности двигательной активности спортивной тренировки		1	-	опрос тест
1.3.	Оказание первой помощи на занятиях ФК		1		опрос тест
2.Общая физическая подготовка		99	-	99	
2.1.	Гимнастика	45	-	45	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	54	-	54	наблюдение
3.Элементы спортивных и подвижных игр		63	-	63	наблюдение
4.Корригирующая гимнастика		46	-	46	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы	20	-	20	наблюдение
4.2.	Дыхательная гимнастика	16	-	16	наблюдение
4.3.	Пальчиковая гимнастика	10	-	10	наблюдение
5.Контрольные нормативы		4	-	4	тестирование
6.Итоговое занятие		1	-	1	наблюдение
	ВСЕГО:	216	3	213	

1. Теоретическая подготовка. (3ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде

лекций, бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Признаки утомления.

Правила поведения учащихся в учреждении. Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие об утомлении, причины её возникновения, признаки. Влияние утомления на организм ребёнка. Основные средства для профилактики с причинами утомления, самоконтроль на занятиях ФКиС.

1.2. Закономерности двигательной активности спортивной тренировки.

Правила организации двигательной активности. Принципы развития и совершенствования физических способностей, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, скорости и т.д.).

1.3. Оказание первой помощи на занятиях ФК.

Оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях ФК (наложение повязок, шины, обработка ран и т., вызов врача). Самоконтроль на занятиях.

2. Общая физическая подготовка. (99ч)

2.1. Гимнастика. (45ч)

Общеразвивающие упражнения: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, приседаниями, с поворотами, в парах. Простые связки. Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Лазания и перелезания: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой.

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых и согнутых руках; в висе поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение ног; на перекладине вис на прямых и согнутых руках; вис согнувшись выполнять согнув ноги; вис согнув ноги - вис углом; подтягивание согнув ноги.

Акробатические упражнения: из положения лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед и т.д. (ограниченно для учащихся с нарушением зрения).

Гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

2.2. Легкая атлетика.(54ч)

Бег: дистанция 60 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, равномерный медленный бег 15 минут, равномерный бег с финишным ускорением, переменный бег, ускорения из различных исходных положений, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, эстафетный бег с передачей спортивного инвентаря.

Метания: метание в цель на дальность различных снарядов, метание мяча с разбега разными способами (в парах, тройках).

Прыжки: многоскоки, с поворотом в воздухе на 90-360 градусов, в глубину, прыгивание и запрыгивание на горку матов, через препятствия.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

3.Элементы спортивных и подвижных игр.(63ч)

На материале гимнастики с основами акробатики «Делай как я», «Море волнуется», «Три, тринадцать, тридцать три», «Быстро встань в колонну», «Тише едешь».

На материале лёгкой атлетики: «Перестрелка», «Лапта», «Третий лишний», «Жмурки», «Ловишки парами», «Рыбак и рыбки»,

Игры и эстафеты спортивной направленности:

- мини-футбол;
- пионербол;
- эстафеты с элементами волейбола,
- эстафеты с элементами баскетбола,
- эстафеты с элементами футбола.

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья учащихся.

4.Корригирующая гимнастика. (46ч)

4.1. Упражнения на укрепление осанки и глазной мышцы.(20ч)

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя).

Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание).

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы (упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами,)

Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных

исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко. Упражнения :пальминг, «верх-вниз», «влево-вправо», «круг», «квадрат», «буратино», «часики» Упражнения на растягивание и укрепление глазных мышц. (Приложение 19)

4.2. Дыхательная гимнастика.(16ч) Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания. (Приложение 20)

4.3.Пальчиковая гимнастика.(10ч)

Для подготовки рук к подвижным и спортивным играм, или для упражнений на гимнастической стенке проводится. Специальная разминка для мышц кистей.

Упражнения:

- сгибание, разгибание пальцев и кистей,
- круговые движения,
- движения с сопротивлением. Упражнения самые разнообразные: сгибание, разгибание пальцев и кистей, круговые движения, движения с сопротивлением .

5.Контрольные нормативы. (4ч)

Общая физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м с кубиками;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, за 30 секунд;
- вис на перекладине на прямых руках;
- наклон вперёд из положения сидя.

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 8), определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами. (Приложения № 3,4,5,6,7).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года, в соответствии с приложением № 10.

6. Итоговое занятие. (1ч)

Подведение итогов учебного года. Демонстрация техники игры в футбол.

Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-техническое обеспечение:

Специализированный спортивный зал, учебный кабинет, оборудованные в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21.

Инвентарь и оборудование (Таблица 7)

Таблица 7

Наименование	Кол-во
гимнастическая скамья	2 шт.
гимнастический мат	3шт.
гимнастическая палка	15шт.
обруч	15шт.
скакалка	15шт.
секундомер;	1шт.
рулетка металлическая	1шт.
малые и большие мячи	15шт.
футбольный мяч	1шт.
волейбольный мяч	1шт.
кубики деревянные детские	15шт.
упор для отжимания	1шт.
коврик гимнастический	15шт.
корзина для мячей	3шт.
насос	1шт.
конусы для обводки	20шт.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

- инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- методическая литература по основам физической культуры;
- методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП;
- таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольных нормативов;
- картотека подвижных игр;
- тесты: «Определение уровня теоретических знаний»;

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- работа с документальной информацией;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;

- расчленённого упражнения

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

Педагогические образовательные технологии:

Технология объяснительно-иллюстрированного обучения (информационно – рецептивный метод), состоит в том, что педагог разными средствами представляет информацию об объекте изучения, а учащиеся всеми органами чувств воспринимают ее, осознают и запоминают. Обучение характерно тем, что педагог излагает знания в обработанном «готовом» виде, дети воспринимают и воспроизводят его.

Технология игрового обучения является одной из уникальных форм обучения. Игра – это естественная и доступная форма обучения.

Здоровьесберегающие технологии – играют важную роль как необходимое условие обучения учащихся (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Технология личностно-ориентированного обучения основывается на совместной деятельности учащегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) учащимися познавательного интереса в области физической культуры, с учетом индивидуальных особенностей.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям по программе и приобретения знаний по здоровому образу жизни.

Критерии оценки результативности обучения и формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 8

Спектр способов и форм <i>выявления</i> результатов	Спектр способов и форм <i>фиксации</i> результатов	Спектр способов и форм <i>предъявления</i> результатов
- Беседа - Опрос - Наблюдение - Открытые и итоговые занятия -Теоретическое тестирование -Контрольные нормативы	-Грамоты -Дипломы -Анкеты -Тестирование -Фото	-Протоколы соревнований -Отчёты Протоколы теоретическое тестирование -Протоколы диагностики -Карта воспитанности

Список литературы для педагога

1. Анисимова Т. Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы». Волгоград: Учитель, 2017.-135с.
2. Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста». СПб.: Детство-Пресс, 2013.-112с.
3. Н.А.Баженова, Е.О. Седалищева Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие /. – Барнаул : АлтГПА, 2012. - 123 с.
4. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения». М.: Творческий центр «Сфера», 2013.– 160 с.
5. Боген, М. М. Тактическая подготовка -основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. -М.: Физическая культура, 2014. -616 с.
6. Брегг Поль «Позвоночник». СПб.: «А.В.К.», 2004. – 160 с.
7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. -М.: Академия, 2005. -240 с.
8. Варавко В.Д., Пузына И.И. «Уроки физической культуры». М.: УП «ИВЦ Минфина», 2014. – 95 с.
9. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. -М.: Спорт, 2016. -240 с
- 11 Гришина Ю.И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь.. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 249 с.
12. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. -М.: Феникс, 2012. -448 с.
13. Коновалова Н. Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе». Волгоград: Учитель, 2017.-63с.
14. Красикова И.С. «Плоскостопие у детей». СПб.: КОРОНА принт , 2002.-96с.
15. Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». СПб.: Детство-Пресс, 2014. -96с.
16. Лях В.И. «Двигательные способности школьников, основы теории и методики развития». М: Терра – спорт, 2009. – 192с.
17. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Методика воспитания физических качеств детей». М.: «Айрис-Пресс», 2004.- 112 с.
18. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
19. Потапчук А.А. Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». Программы диагностики и коррекции нарушений. СПб.: Речь, 2012.- 166с
20. Сосновский И. «Дыхательная гимнастика Стрельниковых». М.: ФИС, 2012. - 175с.
18. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. М.: Экзамен 2016-48с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Андрианов М. Философия для детей в сказках и рассказах. - Минск: Современная школа, 2015. - 280с.
2. Великая Отечественная война, энциклопедия для школьников. - М., «Олма-пресс», 2001.
3. Гайдар А. «Повести и рассказы». - АСТ Астрель, 2008г. - 560с.
4. Дефо Д. «Жизнь и приключения Робинзона Крузо». - ОЛМА Медиа Групп, 2012. -448с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб: Детство пресс 2012,-с.112.
- 7.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2013 год.
8. Орлова Н. «Герои русских былин». - М.: Белый город, 2007. - 48с.
9. Сократова Н.В.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» Спб: ТЦСфера 2005,-с.224
- 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- 11.Усманова С.Ф Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно-методическое пособие.Казань: Казанский университет,2015.-70
- 12.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Инфоурок.<https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-ofp-1258905.html>
2. Официальный сайт Инфоурок. <https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0703/000b2a92-2f79e7f2/img7.jpg>
- 3.Яндекс. Комплексы упражнений для осанки.
<https://yandex.ru/images/search?text=комплексы%20упр%20для%20осанки&stypе=image&lr=10896&source=wiz>
- 4.Яндекс. Комплексы упражнений для глаз.
<https://yandex.ru/images/search?text=комплексы%20упр%20для%20глаз&lr=10896>
5. Яндекс. Комплексы упражнений для пальцев.
<https://yandex.ru/images/search?text=комплексы%20упр%20для%20пальцев&lr=10896>
6. Яндекс. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.
<https://yandex.ru/images/search?text=дыхательная%20гимнастика%20по%20стрельниковой&lr=10896>

Приложения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»
4 года /базовый уровень/

№1. Календарный учебный график.

№2. Методические указания по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – прыжок в длину с места.

№4. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – поднимание туловища из положения, лежа на спине.

№5. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – челночный бег 3 x 10м.

№6. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – вис на перекладине на прямых руках.

№7. Таблица результатов, оценивающих физическую подготовленность в нормативе – наклон вперед из положения сидя.

№8. Протокол тестирования контрольных нормативов.

№9. Тестирование теоретической подготовки.

№ 10. Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП.

№11. Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№12. Воспитательная работа.

№13. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

№14. Методическая работа.

№15. Работа с родителями.

№16. Основные принципы построения учебного занятия.

№17. Структура учебного занятия.

№18. Пальчиковая гимнастика.

№19. Гимнастика для глаз.

№20. Дыхательная гимнастика.

№21. Гимнастика для осанки.

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 1,1 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1								
Основы теории физической культуры и спорта	1				1					
Основы гигиены	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	15	2	2	2	1	1	3	2	1	1
Легкая атлетика	19	2	3	2	1	2	2	2	3	1
Элементы спортивных и подвижных игр	14	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Корректирующая гимнастика	16	1	2	3	1	2	2	2	2	1
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	68									
Всего часов:	72	8	9	9	8	7	9	8	9	5

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 2,2 год обучения
 Педагог: Рябина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Представления о здоровом образе жизни.	1	1								
Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека.	1				1					
Влияния на организм вредных привычек.	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	31	3	4	4	3	3	3	5	3	3
Легкая атлетика	36	5	4	5	4	4	5	4	3	2
Элементы спортивных и подвижных игр	26	4	4	4	3	2	2	3	3	1
Корректирующая гимнастика	43	5	4	5	5	5	4	3	5	7
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	140									
Всего часов:	144	18	16	18	18	14	14	16	16	14

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 3, 3 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Движение – это жизнь	1	1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учебы.	1				1					
Значение занятий физической культурой для будущей профессии.	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	45	4	6	7	5	5	5	5	5	3
Легкая атлетика	54	5	7	7	7	5	6	6	7	4
Элементы спортивных и подвижных игр	63	9	9	5	5	6	9	7	8	5
Корректирующая гимнастика	46	7	4	5	6	6	4	7	4	3
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	26	24	26	22	24	26	26	16

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 4, 4 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие Правила поведения и ТБ Признаки утомления	1	1								
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1				1					
Оказание первой помощи на занятиях ФК	1							1		
Итого часов:	3									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	45	5	6	5	6	4	5	5	5	4
Легкая атлетика	54	6	7	7	7	5	6	6	8	2
Элементы спортивных и подвижных игр	63	6	8	9	3	9	9	8	7	4
Корректирующая гимнастика	46	6	7	5	5	4	6	4	6	3
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	213									
Всего часов:	216	24	28	26	24	20	26	24	24	14