Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

**«Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска»**

**(МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа»г.Челябинска»)**

454081, г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 23

Тел./факс (351) 772-09-38. E-mail: [ZRTDU\_chel@mail.ru](mailto:ZRTDU_chel@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании Педагогического совета МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска»  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Кучурина  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |

Дополнительная адаптивная

общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Общая физическая подготовка»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1год

Автор-составитель: Степанов Дмитрий Андреевич,

педагог дополнительного образования;

Челябинск

2019

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование учреждения, где реализуется программа | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Победа» г. Челябинска» |
| Наименование программы | «Общая физическая подготовка» |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Тип программы | адаптированная |
| Образовательная область | физическая культура |
| Уровень освоения | общекультурный базовый |
| Продолжительность освоения | 1 год |
| Возраст обучающихся | 7-12 лет |
| Форма организации образовательного процесса | групповая |
| Цель программы | Коррекция нарушений, социальная адаптация и реабилитация обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ средствами физической культуры. |
| Краткое содержание программы | Общеобразовательная программа имеет этап освоения обучения:   * начальный этап; (1 год обучения) на этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. |
| Основные ожидаемые результаты | Увеличение физических возможностей обучающихся.  Сохранение здоровья и улучшения качества жизни  обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. |

СОДЕРЖАНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ 2

Раздел 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ 4

1.1. Пояснительная записка 4

Нормативно-правовая база организации деятельности в объединении 4

Назначение дополнительной образовательной программы 5

Новизна, актуальность и перспективность курса 6

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы 7

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия 8

Объем часов и режим занятий 9

Продолжительность одного занятия 10

Формы и методы работы 10

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы………..…..…………………………......11

1.2. Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы..………..12

Формы представления итогов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы 14

Раздел 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 15

2.1. Учебно-тематическое планирование 15

2.2. Содержание изучаемого курса 16

Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 20

Учебный план 20

Календарный учебный график 21

Примерное календарно-тематическое планирование 23

Материально-техническое обеспечение 32

Информационно-методическое обеспечение 32

Учебно-методический комплекс 33

Список литературы 34

Приложение……………………………………………………………………...36

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
   1. Пояснительная записка

Нормативно – правовая база

Нормативно – правовая база, на которую опирался автор при составлении программы:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ 04.09.2014 №1729-р);
* Стратегия развития воспитания до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Устав МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска»;
* Программа развития МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска» «Каждый шаг – это Победа» на 2017 – 2019 г.
* Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска»;
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ
* Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБУДО «ЦРТДиЮ «Победа» г. Челябинска»

Назначение программы

Программа направлена на решение проблем коррекции и развития основных физических качеств и координационных способностей, саморегуляции поведения, адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности в группе (коллективе).

Шапкова Л.В. отмечает: «Краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития, позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей:

* сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
* нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
* нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;
* сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей — силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;
* нарушение локомоторной деятельности — ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

Коррекция данных нарушений может осуществляться посредством освоения физических упражнений разной координационной сложности. Практический материал программы подобран таким образом, чтобы через постепенное усложнение двигательных действий способствовать развитию и формированию процессов управления движением, развитию основных физических качеств, совершенствованию основных и специальных видов движения.

Программа «ОФП (ОВЗ)» физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное занятие является фундаментом, на котором базируется жизнедеятельность ребенка. Именно на занятии он получает жизненно необходимые двигательные умения и навыки, формирует такие физические, волевые и нравственные качества личности, как быстрота и своевременность действий, настойчивость и решительность, дисциплинированность и отзывчивость, доброта и сочувствие, выполнение коллективной творческой деятельности на основе сотрудничества и честного соперничества.

Актуальность и перспективность курса

Занятия спортом способствуют повышением уровня физической подготовленности-увеличения физических возможностей, которые ведут к сохранению здоровья и улучшению качества жизни.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка (ОВЗ)» подчиняются всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Программа «Общая физическая подготовка (ОВЗ)» - это специализированный процесс всестороннего физического воспитания и развития личности, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности. Данная программа обучения содержит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся. Все это определяет актуальность данной общеобразовательной программы.

Программа адресована детям школьного возраста 7-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, нуждающихся в коррекции средствами физического воспитания.

Категории детей, для которых адресована программа:

* Дети, имеющие проблемы здоровья (частые заболевания, наличие хронических расстройств, дефекты осанки, плоскостопие, избыточный вес).
* Дети, имеющие проблемы в обучения: гиперактивность, дефицит внимания, незрелость эмоционально-волевой и познавательной сферы, памяти и мышления и т.п.
* Дети, испытывающие трудности в адаптации в детском коллективе, связанные с задержкой или особенностями психического развития.
* Дети, имеющие проблемы комплексного характера.

**Противопоказаниями** к занятиям является: эписиндром, тяжелые формы нарушений интеллекта, психиатрические заболевания, хронические заболевания в период обострения, наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Перспективность разработанного курса заключается в том, что занятия спортом способствуют повышением уровня физической подготовленности обучающихся, способствуют увеличению физических возможностей, что способствует сохранению здоровья и улучшению качества жизни. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы: Коррекция нарушений, социальная адаптация и реабилитация обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ средствами физической культуры.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

* сформировать необходимые теоретические знания о ОФП;
* Создать условия для обеспечения коррекции нарушений, всестороннего развития и социальной адаптация детей с ОВЗ.
* обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие задачи:

* развить физические способности (силу, скорость, координацию, выносливость, гибкость);
* Развивать и совершенствовать основные физические качества и основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание и метание);
* Повышать уровень общей выносливости.
* развить навыки и умения по ОФП
* Развивать качества, необходимые для успешной адаптации детей с ОВЗ в коллективе сверстников.

Воспитательные задачи**:**

* воспитать моральные и волевые качества;
* воспитать и выработать умения действовать в коллективе,
* воспитать ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
* воспитать и сформировать устойчивый интерес к занятиям ОФП;
* сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия

Общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка (ОВЗ)» предназначения для учащихся 7-12 лет. В соответствии с локальными актами учреждения и санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности количественный состав учащихся составляет:1 год обучения - 15 обучающихся.

Прием в объединение осуществляется с личного согласия учащихся, согласия родителей и обязательного медицинского допуска. В группах обучаются обучающиеся с разным уровнем физического развития, поэтому предусматриваются методы индивидуального подхода к обучению.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. У младшего школьника интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточно крови, что является важным условием его работоспособности. Вес головного мозга заметно увеличивается после семи лет.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Объем часов, режим занятий

Срок реализацииобщеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» 1 год (всего 72 ч.).

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1 год обучения |
| Количество раз в неделю | 2 |
| Продолжительность занятия, часы | 1 |
| Количество часов в неделю | 2 |
| Количество часов в год | 72 |

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Формы и методы работы

С целью освоения обучающимися каждой темы и с учетом возрастных особенностей, возможностей и способностей используются различные методы обучения

* метод проблемного изложения
* частично-поисковый метод
* игровой метод
* объяснительно-иллюстративный
* репродуктивный

Основные принципы общеобразовательной программы:

* единства общей и специальной подготовки;
* волнообразности и вариативности нагрузок;
* единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры;
* подготовкивозрастной динамики развития обучающихся.

В процессе реализации дополнительной образовательной программы «ОФП (ОВЗ)» используются разнообразные формы учебных занятий: беседы,практические занятия, самостоятельная работа, занятие-соревнование, мастер-классы, игровые занятия.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

А) Результаты обучения

|  |  |
| --- | --- |
| К концу первого года обучения обучающийся должен | |
| * знать: * требование техники безопасности при проведении занятия; * виды физических упражнений; * технику выполнения физических упражнений; * комплексы упражнений для профилактики сколиоза и плоскостопия | * уметь: * соблюдать правила техники безопасности на занятии; * работать со спортивным инвентарём; * технически грамотно выполнять различные шаги, движения, упражнения, предусмотренные программой |

Б) Результаты развития.

По окончании освоения программы у обучающихся:

* сформированы умения и навыки ОФП;
* сформирован интерес к занятиям спортом и футболом в частности;
* достигнут достаточно высокий уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости и координации движения.

В) Результаты воспитания.

По окончании освоения программы у обучающихся:

* сформирована потребность в здоровом образе жизни:
* сформированы чувства дружбы и товарищества;
* сформированы морально- волевые качества, готовность к взаимопомощи.
  1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы (форма промежуточной и итоговой аттестации, формы представления итогов освоения дополнительной образовательной программы, фонд оценочных средств

В связи с тем, что в программе отсутствует соревновательная практика, оценивание занимающихся строится по принципу сравнения уровня, обучающегося в начале и в конце года по результатам тестирования и аттестации по изученному материалу, а также на основе наблюдений за воспитанниками в течение года. В систему оценивания внесены изменения и дополнения.

Учитывая специфику программы с одной стороны, и индивидуальные особенности каждого занимающегося с другой, выявленная в ходе различных видов мониторинга динамика может быть положительной, отрицательной, или отсутствовать. Однако главный принцип оценивания: занимающийся сравнивается с самим собой в разные периоды времени. В рамках программы выделены следующие виды и сроки мониторинга:

* 1. Предварительный мониторинг готовности ребёнка к занятиям по программе. Проводится на первичном приеме параллельно с беседой с родителями (или иным законным представителем), анкетированием и прочими организационными процедурами.
  2. Тестирование развития основных физических качеств. Проводится три раза в год: в сентябре, после формирования учебных групп; в конце первого полугодия; в конце учебного года. На основании полученных данных в начале года выявляется уровень развития основных физических качеств, определяются проблемные области, уточняются объёмы тренировочных нагрузок. Промежуточное тестирование проводится с целью внесения корректировки в объёмы тренировочных нагрузок и включает в себя только отдельные контрольные упражнения из основного теста. Данные тестирования в конце учебного года показывают результаты работы ребенка над общей физической подготовкой.
  3. Педагогическое наблюдение за занимающимся во время выполнения тестов, в течение года, во время прохождения аттестаций. Педагогическое наблюдение за воспитанниками является неотъемлемой частью педагогического процесса, источником информации о психофизическом состоянии ребёнка до, во время и после тренировки. Опосредованно, через наблюдение за поступками, поведением, учебной деятельностью, выявляет особенности отношений занимающегося к себе, к учёбе, тренеру, товарищам, готовность к изучению нового.
  4. Аттестация по итогам изученной ступени.Аттестация проводится в конце учебного года, с целью выявления степени овладения занимающимися знаниями, умениями и навыками, предусмотренными содержанием программы. При выполнении норматива учитываются только технически правильно выполненные упражнения.

График оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид контроля | 1 год обучения |
| Промежуточный | Декабрь |
| Итоговый | Май |

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестовый контроль (проводится для оценки уровня усвоения знаний) и сдача контрольных нормативов (проводится с целью оценки освоения умений и навыков, предусмотренных программой, а также отслеживания результатов развития обучающихся).

По результатам тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция физических нагрузок (как для всей группы, так и индивидуально).

Формы представления результатов освоения общеобразовательной программы:

Фонд оценочных средств

Способы определения результативности освоения программы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид результата | Способы оценивания |
| Результаты обучения | * проведение тестирования по теоретическому материалу содержания программы; * отсутствие травм на занятиях и тренировках. |
| Результаты развития | * педагогическая диагностика волевыхкачеств, мотивации к занятию спортом (приложение 1); * педагогическое наблюдение за работой обучающегося во время учебного процесса; |
| Результаты воспитания | * педагогическое наблюдение за работой обучающегося во время учебного процесса |

Знания, предусмотренные содержанием программы, оцениваются тестовыми заданиями. Тестовые задания предложены в приложении.

Критерии оценки тестовых заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценки |
| 5- отлично | 85-100% правильных ответов |
| 4- хорошо | 71-84% правильных ответов |
| 3- удовлетворительно | 50-70% правильных ответов |
| 2- неудовлетворительно | 0-49% правильных ответов |

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы

Учебно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы в 1 год обучения для младшего школьного возраста

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Итого |
| Комплектование группы | 4 | | 4 |
| № Наименование темы | | | |
| 1. Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2.Основы теоретических знаний | 2 | 2 | 4 |
| 3.Двигательные действия и навыки | 4 | 10 | 14 |
| 4. Подвижные игры и эстафеты | 2 | 12 | 14 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 22 | 30 |
| 6. Текущие и контрольные испытания |  | 2 | 2 |
| 7. Итоговое занятие |  | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 21 | 51 | 72 |

СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИВНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1.

Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Вопросы ТБ на занятиях. Знакомство. Врачебный контроль и самоконтроль.Требования к внешнему виду. Возникновение легкоатлетических упражнений.Техника безопасности на занятиях, понятия о травмах. Спортивно-игровая программа.

Тема 2. Основы теоретических знаний.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах

Тема 3. Двигательные действия и навыки.

Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метания мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования и уход за спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра).

##### Тема4. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п.Акробатические упражнения. Различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках. Переход из стойки на «мостик», «полушпагат», «шпагат». Накидывание на подкидной мостик, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180,360 градусов с движениями ног и рук. Переворот боком, полет - кувырок. Спортивные игры.Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля мяча двумя руками, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Перемещение защитника в стойке вперед, в стороны и назад. Тактика нападения. Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах.Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах (скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелазании, поднимании согнутых и прямых ног. Различные соединения из разученных упражнений.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении.Специальные упражнения.Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя.Упражнения на гибкость.Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища.Беговые упражнения.Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления. Бег. Совершенствование техники бега свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с придельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках 60-100 м.; кроссовый бег до 500 м. (девочки) и до 1000 м.(мальчики) .Техника старта изучение высокого старта, изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.Техника передачи и приема эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи.Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40-60 см.(атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма занимающихся и улучшения их двигательных качеств.Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определения толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опускание маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега.Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.Метания.Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов.(2 ч.) Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра.Техника метания хоккейного мяча (150 г.) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания). Ознакомления с техникой метания копья, диска.Специальные упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча, диска, копья и толкания ядра.

Тема 6. Текущие и контрольные испытания.

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и отдельным видам легкой атлетики.

Тема 7. Итоговое занятие

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный пландополнительной общеобразовательной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела/  темы /  блока | Всего по разделу/ блоку | 1 год |
| 1 | Комплектование | 4 | 4 |
| 2 | Вводное занятие | 2 | 2 |
| 3 | Основы теоретических занятий | 4 | 4 |
| 4. | Двигательные действия и навыки | 14 | 14 |
| 5. | Подвижные игры и эстафеты | 14 | 14 |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка | 30 | 30 |
| 7 | Текущие и контрольные  испытания. | 2 | 2 |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 |
|  | ИТОГО: | 72 | 72 |

Календарно-учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

(первое полугодие, 01.09.2019 – 31.12.2020г)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | |
| Раздел / тема /блок | 1-2 | 4-9 | 11-16 | 18-24 | 25-30 | 2-8 | 9-15 | 16-21 | 23-28 | 30-4 | 6-11 | 13-18 | 20-25 | 27-2 | 4-9 | 11-16 | 18-23 | 25-30 |
| комплектование | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение в предмет |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы теоретических знаний |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательные действия и навыки |  |  |  |  | **2** | 2 | **2** | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры и эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО:38 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Календарный учебный график первого года обучения

(второе полугодие, 01.01.2020 – 30.05.2020г)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37,38 | |
|  | Январь | | | | Февраль | | | Март | | | Апрель | | | | | | Май | | | | |
| Раздел / тема /блок | 1-10 | 11-18 | 19-25 | 26-1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-29 | 30-7 | 8-14 | 15-22 | 23-30 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | | 22-30 |
| Общая и специальная физическая подготовка | К | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | |  |
| Текущие и контрольные испытания | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | |  |
| Итоговое занятие | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | |  |
| ИТОГО 34 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | |  |

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы

Календарно-тематическое планирование реализации дополнительной общеобразовательной программы в 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 |  | Комплектование группы | 1 |
| 2 |  | Комплектование группы | 1 |
| 3 |  | Комплектование группы | 1 |
| 4 |  | Комплектование группы | 1 |
| 5 |  | Вводное занятие. | 1 |
| 6 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях | 1 |
| 7 |  | Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах | 1 |
| 8 |  | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием | 1 |
| 9 |  | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов | 1 |
| 10 |  | Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении | 1 |
| 11 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя | 1 |
| 12 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя | 1 |
| 13 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя | 1 |
| 14 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. | 1 |
| 15 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя | 1 |
| 16 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. | 1 |
| 17 |  | Специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. | 1 |
| 18 |  | Упражнения на гибкость. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища | 1 |
| 19 |  | Упражнения на гибкость. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища | 1 |
| 20 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 21 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 22 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 23 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 24 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 25 |  | Беговые упражнения. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления | 1 |
| 26 |  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 1 |
| 27 |  | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. | 1 |
| 28 |  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 1 |
| 29 |  | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. | 1 |
| 30 |  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 1 |
| 31 |  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 1 |
| 32 |  | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. | 1 |
| 33 |  | Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости», «Третий лишний», «Мяч капитану» и т.п. | 1 |
| 34 |  | Акробатические упражнения. Различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках. | 1 |
| 35 |  | Переход из стойки на «мостик», «полушпагат», «шпагат». Накидывание на подкидной мостик, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180,360 градусов с движениями ног и рук. Переворот боком, полет - кувырок | 1 |
| 36 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 37 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 38 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 39 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 40 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 41 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 42 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 43 |  | Спортивные игры: (Ручной мяч, футбол, баскетбол) | 1 |
| 44 |  | Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Различные соединения из разученных упражнений | 1 |
| 45 |  | Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Различные соединения из разученных упражнений | 1 |
| 46 |  | Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах. Различные соединения из разученных упражнений | 1 |
| 47 |  | Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. | 1 |
| 48 |  | Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы | 1 |
| 49 |  | Совершенствование техники бега. свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота напрямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с придельной скоростью: повторный и переменный бег на отрезках 60-100 м.; кроссовый бег до 500 м. (девочки) и до 1000 м.(мальчики) | 1 |
| 50 |  | Техника старта изучение высокого старта, изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок); стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой | 1 |
| 51 |  | Техника передачи и приема эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи | 1 |
| 52 |  | Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40см.,атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами. | 1 |
| 53 |  | Специальные упражнения в беге и барьерном беге | 1 |
| 54 |  | Специальные упражнения в беге и барьерном беге | 1 |
| 55 |  | Специальные упражнения в беге и барьерном беге | 1 |
| 56 |  | Упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма занимающихся и улучшения их двигательных качеств | 1 |
| 57 |  | С места в длину, тройной, пятерной, скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определения толчковой ноги. | 1 |
| 58 |  | Постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление | 1 |
| 59 |  | Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления), прыжок в длину с полного разбега. | 1 |
| 60 |  | Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4-6 шагов, с опускание маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега | 1 |
| 61 |  | Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с разбега) | 1 |
| 62 |  | Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с разбега) | 1 |
| 63 |  | Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка | 1 |
| 64 |  | Общее ознакомление с техникой метания, держания снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты). | 1 |
| 65 |  | Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра | 1 |
| 66 |  | Техника метания хоккейного мяча (150 г.) и гранаты. Метание в цель и на дальность | 1 |
| 67 |  | Техника метания хоккейного мяча (150 г.) и гранаты. Метание в цель и на дальность | 1 |
| 68 |  | Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания, финальное усилие, толкание из круга, со скачка, стоя спиной в сторону толкания) | 1 |
| 69 |  | Специальные упражнения, обеспечивающие повышения функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча, диска, копья и толкания ядра | 1 |
| 70 |  | Текущие и контрольные испытания | 1 |
| 71 |  | Текущие и контрольные испытания | 1 |
| 72 |  | Итоговое занятие | 1 |
|  |  | Итого | 72 |

Материально –техническое обеспечение

1. ворота – 2шт.
2. Сетки на ворота – 2шт.
3. Скакалки – 15 шт.
4. Мячи – 5 шт.
5. Раздевалка.
6. Указательные кегли – 5 шт.

Информационно-методическое обеспечение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Формы занятий | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | Основы теоретических знаний | групповая | словесный метод |  | коврики, скакалки, мячи, степы | Контрольные вопросы, зачет |
| 2 | Двигательные действия и навыки | групповая | словесный метод |  | коврики, скакалки, мячи, степы | Контрольные вопросы, зачет |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты |  |  |  |  | Тестирование |
| 4 | Общая физическая и специальная физическая подготовки | групповая | словесный метод | видео материал | коврики, скакалки, мячи, степы | Демонстрация технических упражнений, Контрольные упражнения. |
| 5 | Текущие и контрольные испытания | групповая | Словесный метод |  | секундомер | сдача нормативов |
| 6 | Итоговое занятие | групповая | Словесный метод |  | журнал | Зачет |

**Учебно-методический комплекс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид методического продукта | Наименование методического продукта | Количество |
| Методические разработки | 1. «Обучение игре в хоккей на траве детей дошкольного и младшего школьного возраста»; 2. «Развитие личности учащихся в спорте посредством занятий хоккеем»; 3. «Совершенствование технической подготовленности юных хоккеистов»;   4. «Мониторинг результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения адаптивной общеобразовательной программы | 1 экз |
| Методические рекомендации | 1. «Возрастные изменения в развитии силовых способностей.» (автор- составитель Пазий Д.А.);  2. «Методика формирования игрового внимания у детей 11-12 лет» (автор-составитель Фарбер Д.А.) | 1 экз.  1 экз |

Список литературы

## Литература для педагога:

1. Абаев Н.В., Вечёрский М.И. О принципе построения тренинговых обучающих систем на базе круговых движений.
2. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – Москва: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2000.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.Г 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с. ISBN 5-7695-0500-1
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е.- Москва: Терра - Спорт, 2003
6. Кустов О.В. Обоснование инновационной технологии обучения детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Малаховка. 2009Г.
7. Лукьяненко В.П. Л 84 Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
8. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995. – 64с.
9. Стрельцов В.П. Какая физкультура нужна дошкольнику. – статья, 23 стр., опубликована на сайте WWW.budo.bu– 2008 г.
10. Сибекин В.В., Баданин В.В. Коррекция психосоматического состояния детей. (доклад для конференции ПМСЦ) // ПМСЦ и комплексы социальной помощи детям и подросткам Московского Комитета образования. – Центр инноваций в педагогике. Москва.1998 г.
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб- ное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой.— М.: Советский спорт, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тесты по ОФП для 1 года обучения

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в …

а) 1908 году;

б) 1911 году;

в) 1912 году;

г) 1916 году.

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

Г) верховая езда

6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас