

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
педагогического совета
от " 31 " мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
" 31 " мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП в спортивных бальных танцах»**

Уровень реализации программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

1 год обучения – 144 часа

Автор-составитель
Податнова Татьяна Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2023

Оглавление

Раздел I	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	13
Раздел II	«Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1	Календарный учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы аттестации	17
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	18
2.6	Список литературы	22

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «ОФП» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Направленность программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Дополнительность

Данная программа является расширением и углублением предмета «Физкультура», так как расширяет и углубляет знания и навыки, получаемые во время освоения общеобразовательной программы

Актуальность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Инновационность программы

данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

Условия формирования учебных групп:

по желанию детей и их родителей, предоставивших заявление на имя директора центра детского творчества, договор и справку от участкового врача о состоянии здоровья ребенка.

Объем и срок освоения программы

Данная программа рассчитана на год обучения (занятия проводятся в период с 01 сентября по 31 мая).

Первый год обучения – 144 часа - 4 часа в неделю (по 2 часа с перерывами 2 раза в неделю)

Формы обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп неоднородный, смешанный, постоянный
Особенностью программы является то, что она ориентирована на детей различного уровня физической подготовки.

Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов	Кол-во часов в неделю
Первый год обучения	144 часа	4 часа в неделю

Форма проведения учебных тренировочных занятий

Первый год обучения – 2 занятия в неделю, 2 часа по 45 мин. с перерывами 15 мин. на перемену;

Уровень реализации программы: стартовый

Форма занятий – групповая.

Расписание учебно-тренировочных занятий

Группа	Пн	Вт	Чт	Пт	Сб
1 группа	19.00-19.45 20.00-20.45			19.00-19.45 20.00-20.45	
2 группа		19.00-19.45 20.00-20.45			14.00-14.45 15.00-15.45
3 группа			19.00-19.45 20.00-20.45		16.00-16.45 17.00-17.45

1.2. Цель и задачи программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Воспитательных:

- способствовать формированию привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- способствовать формированию устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества личности учащихся;
- способствовать развитию ответственности, целеустремленности, командного духа.
- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности личности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности

2. Развивающих:

- повысить уровень разносторонней физической подготовленности учащихся;
- способствовать развитию мотивации к ведению здорового и полноценного образа жизни;
- воспитывать и развивать интерес к спортивному образу жизни;
- способствовать укреплению здоровья, общему физическому развитию и повышению работоспособности учащихся.

3. Образовательных:

- изучить технические и тактические приёмы спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;
- изучить необходимые понятия и теоретические сведения по физической культуре и спорту, развить простейшие организационные навыки;
- изучить основы физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- формировать представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий ОФП	2	2	-	Опрос
2.	Дыхательная гимнастика	8	2	6	Наблюдение
3.	Партерная гимнастика	14	4	10	Наблюдение
4.	Лёгкая атлетика	32	10	22	Наблюдение
5.	Силовые упражнения	32	10	22	Наблюдение, сдача нормативов

6.	Подвижные игры	32	10	22	Наблюдение, сдача нормативов, соревнования
7.	Спортивные игры по упрощенным правилам	24	10	14	Наблюдение, соревнования
8.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			Итоговая диагностика
	ИТОГО	144	48	96	

Содержание учебного плана

(Способы двигательной деятельности)

Партерная гимнастика.

Теория: Повторяется ранее изученный материал. Рассматриваются такие вопросы как «природные данные» (подвижность суставов и эластичность связок и мышц) и их значение в успешном занятии танцами. Раскрывается значение систематических занятий партерной гимнастикой для успешного занятия спортивной хореографией.

Практика: Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела, увеличение подвижности суставов, восстановление эластичности мышц и связок:

- «складка»;
- «книжечка»;
- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «кошечка»;
- «лодочка»;
- различные упражнения из раздела йоги, пилатесс.

Форма контроля: наблюдение

Силовые упражнения.

Теория: проводятся беседы о классификации групп мышц и подбора упражнений для этих групп, о метаболических процессах, протекающих в мышцах до и после силовых нагрузок. Обсуждаются основные различия и сходства между силовой тренировкой мальчиков и девочек.

Практика:

- упражнения аэробного и анаэробного характера;
- упражнения с отягощением (гантели, вес собственного тела);
- упражнения на преодоление сопротивления (использование резинки «Торнео», сопротивление партнёра);
- упражнения с использованием гимнастической палки.

Форма контроля: сдача нормативов

Дыхательная гимнастика.

Теория: Объяснение детям о правилах дыхания во время силовой тренировки и кардиотренировки; восстановление дыхания после физической нагрузки. Раскрывается благотворное лечебное влияние физических нагрузок на дыхательную систему человека.

Практика: упражнения:

- «port de bras»;
- дыхательные упражнения с резким выдохом к конце движения;
- «крылья»;
- «сон».
- элементы дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.

Форма контроля: наблюдение

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и

метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

- повышение показателей в бальном танце;
- развитие индивидуальных психических качеств личности через общение и коллективное взаимодействие.

Метапредметные:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- иметь представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

Предметные:

- знание технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;
- знание необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту, развитие простейших организационных навыков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- знание основ физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- иметь представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья

По итогам первого года обучения учащиеся

Должны знать:

- основы легкоатлетических упражнений
- основы рациональной техники движения
- простейшие формы соревнований и правил
- спортивные игры, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки).

Должны уметь:

- содействовать выработке морально-волевых качеств

- развивать координационные (ориентирование в пространстве, чувство ритма), и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые) способности

- выполнять бег, прыжки и метания в различных условиях

- выполнять гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, сохранения правильной осанки.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Продолжительность учебного года: 36 недель

Продолжительность каникул:

- летние каникулы – с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. занятия по отдельному расписанию

- занятия в весенние, осенние, зимние каникулы по расписанию

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	16.09	17:00	Групповая	2	Беседа, инструктаж	212	опрос
2	19.09	17:00	Групповая	2	Дыхательная гимнастика	212	наблюдение
3	23.09	17:00	Групповая	2			
4	26.09	17:00	Групповая	2			
5	30.09	17:00	Групповая	2			
6	03.10	17:00	Групповая	2	Партерная гимнастика	212	наблюдение, опрос
7	07.10	17:00	Групповая	2			
8	10.10	17:00	Групповая	2			
9	14.10	17:00	Групповая	2			
10	17.10	17:00	Групповая	2			
11	21.10	17:00	Групповая	2			
12	24.10	17:00	Групповая	2			
13	28.10	17:00	Групповая	2			
14	31.10	17:00	Групповая	2			
15	07.11	17:00	Групповая	2			
16	11.11	17:00	Групповая	2			
17	14.11	17:00	Групповая	2			

18	18.11	17:00	Групповая	2			
19	21.11	17:00	Групповая	2			
20	25.11	17:00	Групповая	2			
21	28.11	17:00	Групповая	2			
22	02.12	17:00	Групповая	2			
23	05.12	17:00	Групповая	2			
24	09.12	17:00	Групповая	2			
25	12.12	17:00	Групповая	2			
26	16.12	17:00	Групповая	2			
27	19.12	17:00	Групповая	2			
28	23.12	17:00	Групповая	2			
29	26.12	17:00	Групповая	2	Силовые упражнения	212	Наблюдени е, сдача нормативов
30	30.12	17:00	Групповая	2			
31	09.01	17:00	Групповая	2			
32	13.01	17:00	Групповая	2			
33	16.01	17:00	Групповая	2			
34	20.01	17:00	Групповая	2			
35	23.01	17:00	Групповая	2			
36	27.01	17:00	Групповая	2			
37	30.01	17:00	Групповая	2			
38	03.02	17:00	Групповая	2			
39	06.02	17:00	Групповая	2			
40	10.02	17:00	Групповая	2			
41	13.02	17:00	Групповая	2			
42	17.02	17:00	Групповая	2			
43	20.02	17:00	Групповая	2			
44	24.02	17:00	Групповая	2			
45	27.02	17:00	Групповая	2	Подвижные игры	212	Наблюдени е, сдача нормативов , соревнован ия
46	03.03	17:00	Групповая	2			
47	06.03	17:00	Групповая	2			
48	10.03	17:00	Групповая	2			
49	13.03	17:00	Групповая	2			
50	17.03	17:00	Групповая	2			
51	20.03	17:00	Групповая	2			
52	24.03	17:00	Групповая	2			
53	27.03	17:00	Групповая	2			
54	31.03	17:00	Групповая	2			
55	03.04	17:00	Групповая	2			
56	07.04	17:00	Групповая	2			
57	10.04	17:00	Групповая	2			
58	14.04	17:00	Групповая	2			
59	17.04	17:00	Групповая	2			
60	21.04	17:00	Групповая	2			
61	24.04	17:00	Групповая	2	Спортивны е игры по упрощенны м правилам	212	Наблюдени е, соревнован ия
62	28.04	17:00	Групповая	2			
63	05.05	17:00	Групповая	2			
64	08.05	17:00	Групповая	2			
65	12.05	17:00	Групповая	2			

66	15.05	17:00	Групповая	2			
67	19.05	17:00	Групповая	2			
68	22.05	17:00	Групповая	2			
69	26.05	17:00	Групповая	2			
70	29.05	17:00	Групповая	2			
71	02.06	17:00	Групповая	2			
72	05.06	17:00	Групповая	2			
			По факту По плану				

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

1. Зал 160 кв. м
2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.
3. Гантели
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Скакалки
7. Компьютер.

Дидактико-методическое оснащение.

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
4. Тестовые задания.

Кадровое обеспечение:

Организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций по данной программе осуществляет педагог в соответствии с трудовыми функциями, входящими в Профессиональный стандарт 01.003: педагог дополнительного образования детей и взрослых, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах. (Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 46).

Педагог, реализующий Программу, должен соответствовать квалификационной характеристике и квалификационной категории, обладающий знаниями и умениями по тематике программы.

Формы аттестации (контроля) Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи контрольных нормативов и соревнований.

Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, кубки, памятные подарки.

Оценочные материалы Формы подведения итогов.

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Соревнования.

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		1 этап (спортивно-оздоровительный)	2 этап (начальной подготовки)	3 этап (учебно-тренировочный)
Быстрота	Челночный бег 10x10	40 секунд	35 секунд	30 секунд
Выносливость	Бег 500 метров (беговая дорожка)	10 минут	8 минут	6 минут
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 раз	40 раз	50 раз и более
	Подтягивания	5 раз	10 раз	15 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	5 раз	10 раз	15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130-150 см	150-180 см	180 см и более
Гибкость	Наклон вперед сидя	5 см	10 см	15 см

Диагностическая карта мониторинга результатов:

Входная диагностика

промежуточная

Итоговая:

Низкий уровень-1-8 баллов

Средний уровень– 9-14 баллов

Высокий уровень – 15-18 баллов

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса –
очная форма обучения.

Методы обучения:

Фронтальный метод организации работы детей чаще всего применяют при начальном разучивании упражнений, выполнении общеразвивающих упражнений. Он состоит в том, что всем учащимся дается общее задание и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением педагога. Сигнал к началу упражнений учитель дает только после того, как убедится, что задание понято. Если же упражнения известны, их можно не показывать и не объяснять. Чтобы хорошо видеть, как каждый ребенок выполняет задание, учитель занимает в зале или на площадке такую позицию, которая обеспечивает хороший обзор. Правильность поз надо тщательно контролировать. Темп и ритм движений педагог задает голосом (подсчетом), хлопками, ударами в пол гимнастической палкой, ударами в бубен, а также посредством записи музыкального сопровождения на магнитофоне.

Посменный метод применяют в тех случаях, когда нужен контроль за выполнением движений и одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз. Его также применяют, когда каждому выполняющему нужна помощь, например удержание за ноги во время выполнения упражнения. Во всех случаях задание, как и при фронтальном методе, для всех одинаковое, но выполняется не всей группой сразу, а последовательно мальчиками и девочками или половинами отделений. Плотность занятия при посменном методе такая же, как и при фронтальном, так как в обоих случаях между упражнениями детям нужен отдых; только в первом случае отдыхает сразу вся группа, а во втором — посменно.

Поточный метод: упражнения выполняют последовательно друг за другом все дети. Задание обычно одинаковое для всех. Этот метод применяется тогда, когда задания не требуют длительного времени на выполнение, когда упражнения выполняются на снарядах малой пропускной способности, требуют особой страховки. Плотность занятия при поточном методе значительно более низкая, чем при фронтальном и посменном, так как каждому ребенку приходится довольно долго ждать очереди.

Групповой метод применяют тогда, когда на уроке нужно организовать обучение двум-трем упражнениям и каждое из них требует достаточно много времени. Работой каждого отделения руководит командир. Как правило, он же и оказывает помощь, выполняет страховку. Педагог находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание. Однако время от времени он подходит и к другим отделениям и проверяет их работу. По сигналу педагога отделения меняются местами. Групповой метод повышает самостоятельность учащихся, способствует развитию взаимопомощи. Однако при групповом методе несколько снижается качество обучения, так как педагог не может одновременно присутствовать во всех отделениях, снижается также и безопасность. Эти недостатки можно уменьшить путем хорошей подготовки командиров отделений, обеспечения всех мест занятий поролоновыми матами, привлечения к страховке сразу двух учащихся.

Индивидуальный метод предполагает задания каждому ребенку, но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым отстающим в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим. Педагог контролирует выполнение заданий.

Методические приемы.

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.
6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

Педагогические технологии

1. технология группового обучения,
2. индивидуализации обучения,
3. дифференцированного обучения,
4. развивающего, проблемного.

Таблица 8.2. Анализ основных педагогических технологий

<i>Обучение</i>	<i>Цель</i>	<i>Сущность</i>	<i>Механизм</i>
Проблемное	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности обучаемых	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед обучаемыми познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
Концентрированное	Создание максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса	Глубокое изучение предметов за счет объединения занятий в блоки	Методы обучения, учитывающие динамику работоспособности студентов
Модульное	Обеспечение гибкости обучения, приспособление его к индивидуальным потребностям личности, уровню ее базовой подготовки	Самостоятельная работа обучаемых с индивидуальной учебной программой	Проблемный подход, индивидуальный темп обучения
Развивающее	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
Дифференцированное	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного (стандарт)	Методы индивидуального обучения
Активное (контекстное)	Организация активности обучаемых	Моделирование предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности	Методы активного обучения
Игровое	Обеспечение личностно-деятельностного характера усвоения знаний, умений, навыков	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации	Дидактические методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Алгоритм учебного занятия –

1. Организационное начало занятия
2. Постановка цели и задач данного занятия
3. Актуализация знаний (постановка проблемного вопроса, выяснение путей решения)
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и способов действий
6. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
7. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)

8. Рефлексивный

Дидактические материалы:

Технические средства обучения: аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет; телеаппаратура.

Видео-аудио материалы, плакаты, иллюстрации.

Работа с родителями

Решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и образовательных учреждений. Педагогов дополнительного образования и родителей объединяет забота о здоровье, развитии ребенка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности.

Программой предусмотрены следующие формы работы с семьей:

Интерактивные:

- анкетирование, диагностика. Проводится для выяснения запросов родителей, удовлетворенность работой педагога, объединения, организации;

- индивидуальные консультации (беседы). Консультации проводятся по инициативе педагога (устное приглашение при встрече или по телефону, письменное приглашение) или по инициативе самих родителей.

Традиционные:

- дни открытых дверей (1-2 раза в год)

- родительские собрания (1-2 раза в год)

Просветительская работа:

- разработка и ведение сайта объединения

- видеотека (записи отчетных выступлений, концертов, праздничных мероприятий)

2.4. Список литературы

Для педагога

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
- Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
- 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.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994 г.
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Для детей и родителей

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
- Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 250 с.
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.