

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АВТОГОРОДОК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.05.2024
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
ДЦ «Автогородок»
_____ А.Н. Шалимов
« 30 » 05 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП и ЗОЖ»

Уровень программы: краткосрочная

Срок реализации программы: 4 недели: 16 часа

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе по социальному сертификату

ИД-номер Программы в Навигаторе: 2534

Автор-составитель:
Тюрина Светлана Алексеевна
Заместитель директора
Скляр Диана Романовна
Педагог-организатор

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.2. Актуальность и новизна программы

1.1.3. Педагогическая целесообразность

1.1.4. Отличительные особенности программы

1.1.5. Адресат программы

1.1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации

1.1.7. Формы обучения

1.1.8. Режим занятий

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Содержание учебного плана

1.3.3. Планируемые результаты

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

2.3. Формы контроля аттестации.

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методическое обеспечение программы

Список литературы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Достигнуть высокого физического совершенства можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Физические упражнения играют большую роль в развитии быстроты, силы, выносливости координационных способностей.

Здоровье самых маленьких граждан России является чрезвычайно актуальной проблемой, которую по праву называют общечеловеческой, глобальной, планетарной. И где как не в школьном возрасте, необходимо закладывать фундамент здоровья, чтобы стать полезным членом общества.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация программы «ОФП и ЗОЖ», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП и ЗОЖ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 21 июля 2014 г. №212-ФЗ «Об основах общественного контроля в Российской Федерации».
3. Федеральный Закон «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ.

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 13 февраля 2021 г. № 183 «Об утверждении Положения о структуре реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере и порядке формирования информации, включаемой в такой реестр, а также Правил исключения исполнителя государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере из реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

9. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 г. № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках

федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

10. Государственная программа Краснодарского края «Обеспечение безопасности населения», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 16 ноября 2015 г. № 1039 (ред. от 14.04.2022) (разработана в соответствии с Законом Краснодарского края от 10 июля 2001 года N 384-КЗ "О прогнозировании, индикативном планировании, стратегии и программах социально-экономического развития Краснодарского края").

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Краснодарского края.

12. Устав МБОУ ДО ДЦ «Автогородок».

1.1.2. Актуальность и новизна программы

ДООП «ОФП и ЗОЖ» составлена в соответствии с государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта» от 07.10.2013 № 1145, (*цель - ежегодное увеличение численности жителей Краснодарского края, занимающихся физической культурой и спортом, и совершенствование системы подготовки спортивного резерва*).

ДООП «ОФП и ЗОЖ» способствует социально-экономическому развитию:

1. Улучшению здоровья населения: Спортивные программы помогают детям развивать физическую активность, что способствует улучшению их здоровья. Это, в свою очередь, может привести к снижению затрат на здравоохранение в будущем, так как здоровые люди реже обращаются за медицинской помощью.
2. Развитию инфраструктуры: Для проведения спортивных мероприятий необходимо соответствующее оборудование и инфраструктура. Строительство новых стадионов, бассейнов и других спортивных

объектов создает новые рабочие места и стимулирует экономический рост.

3. Социальной интеграции: Спорт объединяет людей разных возрастов, социальных слоев и национальностей. Это помогает создавать более сплоченные сообщества и уменьшать социальную напряженность.

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 7-10 лет к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность. Занятия общей физической подготовкой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке здорового человека, умеющего жить в современных социально-экономических условиях.

1.1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений и направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Занимаясь по данной программе формируются умения и навыки самостоятельно заниматься; развиваются физические качества: быстрота, ловкость сила и выносливость в их гармоничном сочетании.

В настоящее время во всех субъектах Российской Федерации приоритетным направлением в деятельности образовательных учреждений признана политика развития инклюзивного образования. В частности, это касается дополнительного образования. учащиеся на пути саморазвития испытывают ряд социально-психологических проблем, особенно это касается подростков с ОВЗ и/или инвалидностью. Проведенные исследования физической подготовленности детей с тяжелыми нарушениями речи и слуха выявили отставание в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых способностей. Это обусловлено отклонениями в психомоторном развитии детей с ОВЗ. Также необходимо отметить, что причиной недостаточно высоких результатов можно считать низкий уровень развития когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления), который часто выявляется у детей с нарушениями речи и слуха.

Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности развивают внимание, силовую выносливость, формирует пространственное ориентирование. Вовлечение в учебный процесс в постоянной полной модели инклюзии учащихся с нарушениями речи и слуха стимулирует их потребность в повышении физической активности, удовлетворения естественных потребностей в эмоциях, в движении, игре, общении, развитии физических качеств, что является фактором гармонично развитой социализированной личности.

Задача ДООП «ОФП и ЗОЖ» для детей-инвалидов и ОВЗ (нарушение речи и нарушение слуха):

- организовать детей-инвалидов в группы общения в соответствии с возрастом; развивать навыки общения при знакомстве, коммуникации, взаимодействии.

При организации образовательной деятельности с детьми, имеющими ОВЗ,

следует исходить из возможностей ребёнка – задание должно лежать в зоне, умеренной трудности, но быть доступным. В дальнейшем уровень сложности заданий пропорционально возрастающим возможностям ребёнка.

В обучении ребенка с нарушениями речи и слуха педагог использует методы и приемы, которые выполняют обучающую, развивающую, воспитательную, мотивационную функции. Основными методами обучения являются – практические, наглядные.

Сочетание наглядных и практических методов дает наиболее эффективный результат в коррекционно-педагогической работе с детьми с нарушениями речи и слуха.

Практические методы – практическая деятельность детей, направляемая педагогом, способствует развитию пространственных представлений; конструктивных навыков; формирование и развитие наглядного мышления. Практические методы (игры) можно проводить в начале занятия для привлечения внимания учащегося к новому материалу. В середине занятия с целью смены видов деятельности и поднятия интереса к изучаемой теме. В конце занятия для закрепления нового материала. Наглядные методы – переход к наглядным методам требует большой предварительной работы. К наглядным методам обучения относится демонстрация видеofilьмов, мастер классов.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной.

Программа по общей физической подготовке составлена с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Количественный состав 15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся.

1.1.6. Уровень программы, объём и сроки реализации

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП и ЗОЖ» – модифицированная

Общий объём часов по программе 16 часов.

Сроки её реализации – 4 недели:

1.1.7. Формы обучения

По форме обучения программа – очная, дистанционная.

При определённых условиях (отмена занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим основаниям, временная удалённость учащегося и т.д.) программа частично может быть реализована дистанционно. При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий. Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции ВКонтакте, Сферум по темам. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося. Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся. Яндекс Диск — облачный сервис, позволяющий пользователям хранить свои данные на серверах в «облаке» и передавать их другим пользователям в Интернете.

1.1.8. Режим занятий

Общее количество часов по программе – 16 часов (4 недели). Количество часов в неделю - 4 часа. Продолжительность занятия 45 минут согласно учебному расписанию. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут. Наполняемость группы обучения – 15 человек.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс поводится в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей одного возраста. Изложение материала строится от простого к сложному. Виды занятий определяются её содержанием.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

При реализации программы учитываются следующие принципы:

- ✓ развитие чувства ответственности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи.
- ✓ сохранение и развитие индивидуальности каждого ребёнка;
- ✓ создание условий для профессионального самоопределения ребёнка;
- ✓ обеспечение необходимого уровня сформированности физических качеств ребёнка, основных видов деятельности, готовности к взаимодействию с окружающим миром.

Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в мероприятиях или в программу могут быть включены дополнительные задания. При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы. Состав группы – *постоянный*. Программа может быть реализована *в сетевой форме*.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей

Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>, а также по письменному заявлению родителя (законного представителя). Запись обучающихся в группы осуществляется круглогодично при условии успешной сдачи вступительных испытаний.

1.2. Цели и задачи программы

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, привитие интереса и потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ сформировать знания и усовершенствовать умения и навыки в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, и в других спортивных упражнениях;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Личностные:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- ✓ формирование у учащихся умений работы с информацией по здоровому образу жизни;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ прививать санитарно-гигиенические навыки обучающимся.

1.3. Содержание программы

В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного раздела. Темы разделов могут чередоваться в календарном учебном графике.

1.3.1. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	1	1	0	Опрос

2.	Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота).	3	1	2	Тестовое задание
3.	Основы и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	3	1	2	Знать правила игры
4.	Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола.	2	1	1	Сдача нормативов
5.	Школа мяча (пионербол)	3	0	3	Тестовое задание
6.	Подвижные игры на внимание.	2	-	2	Опрос
7.	Контрольные испытания Соревновательная деятельность	2	-	2	Сдача нормативов
Итого		16	4	12	

1.3.2. Содержание учебного плана обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

(1 час).

Теория.

Инструктаж по ТБ. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

Тема 2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

(3 часа)

Теория

Правильная осанка. Причины нарушения осанки. Что такое сила, ловкость, выносливость, быстрота и как эти физические качества развивать.

Практика. Бег на короткие дистанции до 30м.

Прыжки через скакалку.

Челночный бег 4х10 м. Бег с преодолением препятствий. Бег 300 м, 500м.

Тема 3.Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (3 часа).

Теория.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

Практика. ОРУ (комплекс № 2).

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Рыбка», «Горячий хлеб», «Рапиристы».

Тема 4. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола и футбола (3часов).

Теория.

Режим дня и двигательный режим.

Практика.

ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что за игра футбол?». Подвижные игры: «Слепой футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах».

Тема 5. Школа мяча (Пионербол) (3 часа).

Практика.

Правила игры в пионербол. Передача мяча. Подача мяча по зонам. Передачи через сетку.

Научиться работать в команде. Взаимодействие с игроками. Комбинационные упражнения.

Тема 6. Подвижные игры на внимание (2 часов).

Практика.

ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Бой на корточках». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Коршун и наседка». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Разрывание цепи». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Перетягивание каната».

Тема 7. Контрольные испытания. Соревновательная деятельность (2 часа)

Практика.

Тестирование:

бег на 30м;

Челночный бег 4х10 м

Прыжки через скакалку за 30 секунд;

Бег на 300м;

Бег на 500м.

Правила соревнований по лёгкой атлетике, пионерболу.

1.3.3. Планируемые результаты обучения.

Предметные (образовательные) результаты:

- ✓ Познакомились с физической культурой, как средством укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ Сформировали знания и усовершенствовали умения и навыки в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, и в других спортивных упражнениях;
- ✓ Организовывали и проводили со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращались с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- ✓ взаимодействовали со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Личностные результаты:

- ✓ Активно включились в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ Проявляли положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ Проявляли дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ Оказывали бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- ✓ Сформировали у учащихся умения работы с информацией по здоровому образу жизни;
- ✓ Нашли ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- ✓ Увидели красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ Привили санитарно-гигиенические навыки обучающимся.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и его содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном журнале (Приложение №1).

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы «ОФП и ЗОЖ» необходимо наличие спортивного зала и спортивной площадки. Помещение и спортивная площадка должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и быть оснащено типовым оборудованием, необходимой для организации занятий.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- ✓ Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- ✓ Волейбольная сетка;
- ✓ Фишки;
- ✓ Эстафетные палочки;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Барьеры;
- ✓ Секундомер.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- ✓ <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;

✓ <https://p23.навигатор.дети/> «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»;

✓ <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ;

✓ <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования;

✓ <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющий профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт №513).

2.3. Формы контроля и аттестации

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в дополнительном образовании, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает её проведение (ст.60) с целью установления:

✓ соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

✓ соответствия процесса организации и осуществления

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Аттестация (вводная и итоговая) по данной программе проводится в формах, определенных учебным планом и в порядке, установленном локальными нормативными актами Центра.

Проверка уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФЗ и ЗОЖ» проводится в начале и в конце курса – обязательно, а также текущий контроль для уточнения качества образования.

Формы контроля/аттестации и анализа реализации программы определяются самим педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам знаний и умений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на соответствующих этапах обучения.

Таблица 1.

Виды контроля	Цель контроля	Формы контроля	Сроки контроля
Вводный	Определение начального уровня	Сдача нормативов, анкетирование	Начало занятий
Текущий	Определение степени понимания и усвоения учебного материала по темам и готовности к восприятию нового материала.	Сдача нормативов, педагогическое наблюдение	По завершению усвоенной темы, по плану сдачи норматива
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Сдача нормативов, анкетирование	По завершению данной программы

На основании результатов, полученных после сдачи нормативов, в содержание учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому учащемуся.

Формы отслеживания образовательных результатов: соревнования, эстафеты, наблюдение, открытые и итоговые занятия.

Формы фиксации образовательных результатов: протоколы диагностики, фото, отзывы родителей.

2.4. Оценочные материалы

Основными оценочными материалами по программе «ОФП и ЗОЖ» являются итоги сдачи нормативов и викторин, проводимых в течение изучения данной программы. Примерный вариант промежуточной/итоговой аттестации <https://cloud.mail.ru/public/z9PR/HQBetnkzK>.

2.5. . Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения, наглядные методы обучения.

Формы организации учебного занятия:

✓ групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

✓ занятия оздоровительной направленности;

✓ эстафеты, домашние задания.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Для повышения интереса учащегося к занятиям в объединении рекомендуется смена видов деятельности на занятиях. **Методические рекомендации по организации образовательной деятельности** представлены по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/z9PR/HQBetnkzK>.

Алгоритм учебного занятия:

1 этап – организационный.

Задача: подготовить детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание *психологического настроя* на учебную деятельность и *активизация внимания*.

II этап – подготовительный (подготовка учащихся к восприятию материала нового содержания).

III этап – основной. В качестве основного этапа может выступать:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.*

2. *Первичная проверка понимания.*

3. *Закрепление знаний и умений.*

IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Работа с родителями:

- организационное родительское собрание (сентябрь);

- итоговое родительское собрание (по изучению данной программы).

1. Проведение открытых уроков для родителей: сентябрь.

2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.

3. Индивидуальные беседы с родителями:

- индивидуальные способности и достижения;

- анализ образовательной деятельности.

4. Индивидуальное консультирование:

- Состояние здоровья обучающегося;

- местоположение в коллективе.

5. Анкетирование.

Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.

Цель: получить информацию.

По окончании данной программы: Результаты деятельности педагога, коллектива и обучающихся за учебный год.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Двигательные возможности учащихся / Е.С. Черник - М.: просвещение, - 2012 г.
2. Игнатьева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 2018 г.
3. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2017 г.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры / В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012 г.
5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», - 2014 г.
6. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, - 2018 г.

Информационные ресурсы:

- <https://kopilkaurokov.ru> Я и здоровый образ жизни. (дистанционное обучение, как форма домашнего обучения)
- <https://www.maam.ru> Интерактивные упражнения для дошкольников по физической культуре.
- <http://www.vsesadiki.ru> Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе**

«ОФП и ЗОЖ»

Для группы №__

№ п/п	Дата	Тема занятия	Колво часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Инструктаж по ТБ. Здоровье и физическое развитие человека Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1		беседа		опрос
2.		Общая физическая подготовка (Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота).	1		беседа		опрос

3.	Бег на короткие дистанции до 30м. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4x10 м. Бег с преодолением препятствий. Бег 300 м, 500м.	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
4.	Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на занятиях.	1		беседа		опрос
5.	Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

		<p>дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.</p> <p>Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.</p> <p>Подвижные игры: «Рыбка», «Горячий хлеб», «Рапиристы».</p>					
6.		Режим дня и двигательный режим.	1		беседа		педагогическое наблюдение
7.		<p>ОРУ (комплекс № 2). Работа с учебной карточкой «Что за игра футбол?». Подвижные игры: «Слепой футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах». ОРУ (комплекс № 2). Подвижные игры: «Меткий футболист», «Отбери мяч», «Передача мячей в колоннах».</p>	2		игры, упражнения		педагогическое наблюдение

8.	Школа мяча (Пионербол) Правила игры в пионербол. Передача мяча. Подача мяча по зонам. Передачи через сетку. Научиться работать в команде. Взаимодействие с игроками. Комбинационные упражнения.	3		игры, упражнения		педагогическое наблюдение
9.	Подвижные игры на внимание. ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Бой на корточках». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Коршун и наседка». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Разрывание цепи». ОРУ (комплекс № 1). Подвижные игры: «Перетягивание каната».	2		соревнование		результат
10.	Тестирование: бег на 30м; Челночный бег 4х10 м Прыжки через скакалку за 30 секунд; Бег на 300м; Бег на 500м. Правила соревнований по	2		беседа		опрос

		лёгкой атлетике, пионерболу.					
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	--

Форма индивидуального учебного плана для конкретного обучающегося

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЦ «Автогородок»
А.Н. Шалимов _____
« ____ » _____

Индивидуальный учебный план

(фамилия, имя обучающегося в р.п.)

По освоению _____

(наименование образовательной программы)

На 20__ -20__ учебный год в группе _____ год обучения _____

Раздел программы	Кол-во часов по программному учебному плану			Кол-во часов с учётом индивидуализации			Количество часов в неделю	Формы промежуточной аттестации