Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направленность - физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся – 7-8 лет
Срок реализации программы – 1 год (144 часа)

Автор составитель:
Евдокимова Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 19:48:26 +03'00'

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ 3
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5
1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 6
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 9
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 9
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 9
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ 10
1.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 10
2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 13
Приложение 1 15

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей является одним из основных направлений в деятельности школы.
Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:
• несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
• ухудшение экологической обстановки;
• недостаточное или несбалансированное питание;
• стрессовые воздействия;

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий 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.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый.
Тип программы: дополнительная общеразвивающая.
Количество обучающихся в группе: минимальная наполняемость группы – 12 человек, предельная наполняемость группы – 15 человек.
Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Объем программы – программа рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения – 144 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа.

Формы и методы организации образовательного процесса. Основной формой организации учебного процесса является занятие.

Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные методы и приёмы мотивации и стимулирования обучающихся:

– социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности и др.);

– познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

– эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желание и добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание).

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенности данной программы.

Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

– достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития и укрепление здоровья дошкольников.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника. Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема и содержание учебного занятия	Всего	Теория	Практика
1. Вводное занятие (История физкультуры, гигиена и врачебный контроль, техника безопасности)	2	2	0
Гимнастика	24	2	22
Акробатика	16	2	14
Легкая атлетика	30	2	28
Силовые упражнения.	18	2	16
Упражнения на преодоление собственного веса	20	2	18

Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	34	2	32
Всего часов	**144**	**14**	**130**

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Дошкольном Образовательном Учреждении; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений, упражнений с резиновыми мячами.

Практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);

основная (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные игры).

заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Вводное занятие

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. История физкультуры, гигиена и врачебный контроль.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ГИМНАСТИКА.

Построения и перестроения.
Шеренга, колонна, размыкание.
Расчет по порядку.
Рапорт.
Ходьба в ногу.
Строевой шаг.
Интервал.
Дистанция.
Повороты на месте и в движении.
Предварительная и исполнительная команды.
Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;
Из колоны по одному в колонну по два.
Смыкание строя.
Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками,

гимнастическими палками, с партнером.

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Растягивание, упражнения на расслабление.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Поворот в сторону.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, перетягивание каната.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

Бег 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 300м.

Кросс 300м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

ЭСТАФЕТЫ, ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

«У ребят порядок строгий»

«Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».
«Через кочки и пенечки».
«Космонавты».
«Мяч – среднему».
«Караси и щука».
«Охотники и утки».
«Уточка».
«Не давай мяча водящему».
«Не оставайся на полу».
«Бой петухов».
«День и ночь».
«Перебежка с выручкой».
«Веревочка под ногами».
«Прыжок за прыжком».
«Попади в мяч».
«Перестрелка».
«Тяни в круг».
«Кто сильнее?».
«Перетягивание каната».
«Бег командами».
«Встречная эстафета».
«Эстафеты с лазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
Футбол.

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет решить одну из главных задач - укрепить физическое и психическое здоровье детей, снизить заболеваемость.

Обучающийся к концу обучения:

Знает:

- приемы закаливания;
- упражнения для совершенствования спортивных навыков;
- приёмы развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации, чувства равновесия) и их сочетаний;
- правила безопасного поведения и личной гигиены во время занятий физической культурой.

Умеет:

- заботиться о своем здоровье в повседневной жизни,
- контролировать свои движения и управлять ими
- активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх;
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, тренировочном процессе.

Владеет:

- навыками организации самостоятельной двигательной активности;
- гигиеническими навыками;
- более развитым чувством ритма;
- разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет

подчиняться разным правилам и социальным нормам.

- мотивацией к выполнению физических упражнений.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год: 144 часа.

Занятия по программе проводятся с сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения. (Приложение 1)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, наличию медицинской справки от педиатра, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы от 12 до 15 обучающихся.

Информационное сопровождение:

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/cdthibiny.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: ***словесные, наглядные и практические.*** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применение методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в

переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются игровой и соревновательный (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Физиологические параметры кондиционных качеств

При планировании тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах естественно учитывается возраст и пол занимающихся.

Список необходимого оборудования для реализации рабочей программы учебного объединения «ОФП».

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.)	Количество
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Скакалки	15 шт.
3	Гантели	15 пар
4	Теннисные мячи	15 шт.
5	Футбольный мяч	1 шт.
6	Волейбольный мяч	1 шт.
7	Набивные мячи	15 шт.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития, обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения в виде наблюдения на тематических заданиях и участия в подвижных играх по пройденным темам.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

1.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Возраст Наименование	7-8 лет	
		М.	Д.
1.	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7
2.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2
3.	Прыжок с места (см)	85-105	80-100
4.	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20
5.	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20

6.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для младших школьников. «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

✓ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятии с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

✓ значение занятии по оздоровлению;

✓ ориентироваться в видах общей физической подготовке;

✓ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

✓ установка на здоровый образ жизни;

✓ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, в игровой деятельности;

✓ знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

✓ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога и товарищей на занятиях.

✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

✓ организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

✓ самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.
- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах. - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

– Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина 3.Л. - М., 2016.

– Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2018.

– Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.

– Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. «Просвещение», 2016.

– Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 2018.

– Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017

– Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2018

– Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

– Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2017.

– Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2016.

– Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.

– Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.

– Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2018.

– Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.

– Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.

– Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017

– Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.

– Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.

– Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 2017.

– Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2016

Литература для обучающихся:

– Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.

– Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016

– Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2018.

– Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.

– Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018.

– Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2017. • Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2018.

– Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.

– Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018.

Приложение 1
Календарно-учебный график на 2023-2024 учебный год

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		2	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		2	Нормативы.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
5.		2	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
6.		2	Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колоны по одному в колонну по два.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
7.	октябрь	2	Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		2	Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			преодолением препятствий.		
9.		2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
10.		2	Подвижные игры. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
11.		2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		2	Эстафеты. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.		2	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		2	Преодоление полосы препятствий. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.	ноябрь	2	Подвижные игры. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19.		2	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.		
20.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		2	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.	декабрь	2	Бег на короткие дистанции до 30 м. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.		2	Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.		2	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		2	Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
29.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		2	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колоны по одному в колонну	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			по два. Смыкание строя.		
31.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.		2	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		2	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.	январь	2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.		2	Нормативы	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
38.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
39.		2	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
40.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41.	февраль	2	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
42.		2	Интервал. Дистанция.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул.	Текущий

			Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колоны по одному в колонну по два. Смыкание строя.	Советская, д.8)	контроль
43.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		2	Подвижные игры. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		2	Упражнения со скакалкой. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		2	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
49.	март	2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
50.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		2	Общеразвивающие упражнения с партнером. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
52.		2	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

53.		2	Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
54.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		2	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		2	Эстафеты. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		2	Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
60.	апрель	2	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.		2	Преодоление полосы препятствий. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		2	Упражнения с теннисным мячом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
63.		2	Общеразвивающие упражнения с партнером. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		2	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
65.	май	2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул.	Текущий

			Поворот в сторону.	Советская, д.8)	контроль
66.		2	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		2	Общеразвивающие упражнения с партнером. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		2	Нормативы	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
69.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		2	Подвижные игры. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		2	Подвижные игры. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль