

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОФП. Спортивные игры»

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Екимов Алексей Игоревич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП. Спортивные игры» физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на разностороннюю физическую подготовку, на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 9-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Актуальность программы. 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 материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Объем и срок реализации программы.

Срок реализации: 1 год, 144 часа

1 год - 144 ч.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- Воспитание морально-этических и волевых качеств

Организационно-педагогические условия реализации программы

Планируемые результаты освоения программы:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- учащиеся приобретут знания о олимпийских видах спорта.
- у учащихся установится осознанное понимание о здоровом образе жизни, сформируется уважительное отношения к традиционным играм других народов;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, работе на результат.

Предметные результаты

- устойчивый интерес к спорту, к традициям своего народа, понимание значения спорта в жизни человека.
- формирование знаний о роли спорта для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии спорта на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- изложение фактов истории развития спортивных игр и влияние занятий на организм человека;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности

Организационно-педагогические условия реализации программы

Планируемые результаты реализации образовательной программы:

В результате занятий ОФП и подвижным играм ребенок научится основам оздоровительной системы утренней гимнастики, овладеет основами техники владением игровым мячом, разовьет свои волевые качества, командный дух, физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость) и психофизические характеристики (память, внимание, координацию движений).

Личностные:

- определять смысл влияния занятий ОФП на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализировать результаты собственного труда, поиск возможностей и способы их улучшения;
- технически правильно выполнение двигательные действия,
- владение своим телом;

Предметные:

В результате освоения программы 1 года обучения, обучающиеся будут

Знать

- историю спортивных игр
- гимнастическую терминологию

- общие принципы построения и ориентации в зале.

Уметь

- выполнять упражнения по общей физической подготовке
- выполнять упражнения по специальной физической подготовке
- выполнять базовые игровые элементы: передачи мяча, ловлю мяча, броски и удары по мячу
- уметь ориентироваться и передвигаться на спортивной площадке во время подвижных игр

Особенности реализации

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме тренировочных занятий, межклубных спортивных мероприятиях, выездов и т.п.

Формы подведения итогов

- участие в спортивных праздниках и мероприятиях.
- сдача норм ГТО
- открытые занятия

Способы фиксации результатов

Итоги тестирования преподаватель фиксирует в Дневнике наблюдений и доводит до сведения родителей. Достижения детей демонстрируются на школьном стенде и сайте гимназии.

Формы организации и проведения занятий

Формы занятий

Занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Формы организации деятельности на занятии:

Фронтальная, со всем составом объединения, при объяснении нового материала. Коллективная, в малых группах – при закреплении полученных знаний.

Условия набора и формирования групп

- срок реализации: 1 год - 144 ч. - наполняемость групп: 15 человек - режим занятий: 1 год - 2 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут час)
- условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- Наличие у детей удобной формы для занятий и удобной обуви
- Ноутбук для просмотра видеоматериалов.
- Спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, гимнастическая стенка, обручи, гимнастические скамьи, кубики, скакалки, ракетки для бадминтона, футбольные ворота)

Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность организует специалист, имеющий квалификацию «педагог дополнительного образования», имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование.

Учебный план образовательной программы «ОФП и подвижные игры» 1-го года обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-	групповой
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-	групповой
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	групповой
4.	Гимнастика.	22	2	20	групповой
5.	Легкая атлетика.	32	2	30	групповой
6.	Пионербол.	42	4	38	групповой
7.	Спортивные игры.(Футбол, Баскетбол)	30	3	27	групповой

8.	Контрольные испытания и соревнования.	8	-	8	групповой
9.	Заключительное занятие	2	1	1	групповой
Итого:		144	20	124	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.

Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП. Спортивные игры»

2023-2024 уч.г.

Педагог: Екимов А.И.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней/часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05.2023	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

«ОФП. Спортивные игры»

Первый год обучения

Разработчик

Екимов Алексей Игоревич,

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Задачи программы

Задачи программы 1-го года обучения:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- Воспитание морально-этических и волевых качеств

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория:

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика:

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7.Баскетбол.

Практика:

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория:

Правила игры.

Техника передвижения.

Техника владения мячом.

Техника защиты.

Тактика нападения.

Практика:

Учебная игра.

8. Футбол.

Практика:

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Теория:

Техника передвижения.

Виды обманных движений.

Правила игры.

9. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов по программе.

Практика: Обсуждение выступлений, итоговых нормативов, награждение участников.

Планируемые результаты реализации программы 1-го года обучения

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные:

- определять смысл влияния занятий ОФП на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализировать результаты собственного труда, поиск возможностей и способы их улучшения;
- технически правильно выполнение двигательные действия,
- владение своим телом;

Предметные:

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Знать

- историю спортивных игр
- гимнастическую терминологию
- общие принципы построения и ориентации в зале.

Уметь

- выполнять упражнения по общей физической подготовке.
- выполнять упражнения по специальной физической подготовке.
- выполнять базовые игровые элементы: передачи мяча, ловлю мяча, броски и удары по мячу.
- уметь ориентироваться и передвигаться на спортивной площадке во время подвижных игр.

**Календарно-тематическое планирование
рабочей программы «Подвижные игры. ОФП»
педагог Екимов А.И.**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Количество часов	Примечание
1		Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. Техника безопасности на занятиях ОФП и Спортивных игр.	2	
2		Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Игра на внимание	2	
3		Упражнения на гимнастических скамейках.	2	
4		Упражнения на гимнастической стенке. Игра на равновесие.	2	
5		Строевые упражнения. Игра на равновесие	2	
6		Полоса препятствий. Игра на внимание.	2	
7		Упражнения с гимнастическими палками.	2	
8		Игра на равновесие. Эстафета	2	
9		Упражнения на гимнастической стенке. Игра на равновесие.	2	

10		Строевые упражнения. Игра на внимание. Контрольные испытания	2	
11		Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Бег на выносливость 3 мин. ОФП.	2	
12		Передача эстафетной палочки. Подвижная игра.	2	
13		Бег на выносливость 4 мин. Подвижная игра.	2	
14		Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	2	
15		Бег на выносливость 5 мин. ОФП.	2	
16		Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	2	
17		Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра.	2	
18		Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	2	
19		Многоскоки. ОФП. Подвижная игра.	2	
20		Бег на выносливость 6 мин. Игра на выносливость.	2	
21		Развитие ловкости. Многоскоки.	2	
22		Бег с пробеганием отрезков по 20-30 метров. Эстафеты. Бег с пробеганием отрезков по 20-30 метров. Эстафеты.	2	
23		Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
24		Прыжки и многоскоки. Прыжки на скакалке.	2	
25		Метание малого мяча в цель. Подвижная игра. Контрольные испытания	2	
26		Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. ОФП. Подвижная игра «Ловкие и меткие»	2	
27		ОФП. Подвижная игра «Ящерица» Теоретическая часть	2	
28		ОФП. Пионербол передача над сеткой	2	
29		ОФП. Пионербол передача в парах	2	
30		ОФП. Пионербол атакующие броски	2	
31		ОФП. Пионербол защитные действия	2	
32		ОФП. Пионербол подача	2	
33		ОФП. Пионербол с элементами волейбола	2	
34		ОФП. Пионербол передача в команде	2	
35		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
36		ОФП. Пионербол передача через сетку	2	
37		ОФП. Пионербол атакующие броски	2	
38		ОФП. Пионербол подача	2	
39		ОФП. Пионербол СФП	2	
40		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
41		ОФП. Пионербол подача	2	
42		ОФП. Пионербол защитные действия игроков	2	
43		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
44		ОФП. Пионербол СФП	2	
45		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
46		Эстафеты с баскетбольными мячами. Теоретическая часть	2	
47		Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
48		Ведение мяча змейкой, передачи	2	
49		Эстафеты с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	2	
50		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи	2	
51		Ведение мяча с изменением направления.	2	
52		Передачи: от груди, головы, от плеча.	2	
53		Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
54		Бросок в кольцо. ОФП.	2	
55		Эстафеты с волейбольными мячами.	2	

56		Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
57		Правила игры в пионербол. Игра.	2	
58		Броски мяча через сетку. Подвижная игра.	2	
59		Жонглирование мячом. Подвижная игра.	2	
60		Метание набивного мяча из-за головы сидя и стоя.	2	
61		Эстафеты с волейбольными мячами. Соревнования игра в волейбол по упрощенным правилам	2	
62		Броски мяча через сетку. Игра в пионербол.	2	
63		ОФП. Пионербол передачи в парах	2	
64		ОФП. Пионербол подачи	2	
65		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
66		ОФП. Пионербол СФП	2	
67		ОФП. Пионербол игровое занятие	2	
68		Передачи: от груди, головы, от плеча.	2	
69		Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
70		Бросок в кольцо. ОФП.	2	
71		Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
72		Итоговое занятие	2	
		Всего часов: 144		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения.

Контрольно-переводные нормативы.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

<i>№ п/п</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Методические указания</i>
1.	Наклон вперед сидя ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения.
2.	Мост, держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушения равновесия, неуверенный выход в мост, сбавка от 0,5 до 1,0 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Бег на 200 метров с высокого старта.	Бег проводится в зале. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
5.	Прыжок в длину с места: толчок двумя ногами.	Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
6.	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимать не ниже 90 град., оценивается по числу поднимания ног.
7.	Вис углом на гимнастической стенке (с удержанием).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания.
8.	Подтягивание на руках в висе на перекладине.	Выполняется с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний.
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Угол и сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
10.	Прыжки в упоре лежа.	Туловище прямое. Толкаться кистями и стопой одновременно. Оценивается по количеству прыжков.
11.	Складывание из положения лежа на спине (за 1 мин.).	Руки и ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных складываний.
12.	Прыжки со скакалкой.	Прыжки на двух ногах без промежуточных

		подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.
13.	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивается по количеству прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость).

<i>Упражнения</i>	<i>Оценка</i>			
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
Наклон вперед из седа, ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты
Мост. Держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	25	20	15	10
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (сек.)	20,0	18,0	16,0	14,0
Прыжок в длину с места: толчок двумя ногами.	165	130	120	110
Подтягивание на руках в висе на перекладине.	5	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15	10	7
Прыжки со скакалкой 1 мин	85	60	50	40

Для сопоставимости результатов используется 5 бальная оценочная система.

Текущий контроль: проводится на каждом занятии в форме наблюдения и контроля.

Промежуточный контроль: после каждого раздела в форме зачета.

Способы и формы фиксации результатов: Грамоты, дипломы, маршрутные листы, протоколы диагностик.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП и подвижным играм различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кубики, скакалки, ракетки для бадминтона, футбольные ворота

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

-физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион

ОБРАЗЕЦ ФОРМ ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Диагностическая карта оценки предметных и личностных достижений учащихся по программе «ОФП. Подвижные игры»

20__ - 20__ учебный год __ группа

(карта заполняется сентябрь(входной контроль) – декабрь(промежуточный контроль) – май(итоговый контроль))

Дата _____

Предметные достижения							Личностные достижения										
№	Ф.И	Тактика защиты и нападения	Освоение индивидуальных защитных действий	Тактика свободного нападения	Работа на закрепление техники и развитие координационных способностей	Работа с мячом	Усвоение социальных норм (поведение, общение)	Коммуникативные навыки	Способность выражать мысли рассуждать,	Ответственность и дисциплинированность.	Творческая активность	Потребность в саморазвитии	Доброжелательность и чуткость	Уверенность в себе	Эмоциональная саморегуляция	Всего в баллах.	Уровень
1	Иванов Иван																
...																	
...																	
...																	
...																	
...																	
15																	

Критерии оценок: «3» уровень (низкий)
 «4» уровень (средний)
 «5» уровень (высокий)

Подпись педагога _____ / _____

Нормативная база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации
Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011–2020 гг.
«Петербургская Школа 2020» Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010

Список литературы для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Список литературы для детей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010