

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

ТВЕРЖДЕНА
Директор С. М. В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Автор-составитель:
Жомов Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	Стр.
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	5
8. Способы отслеживания результатов	6
9. Формы аттестации (подведения итогов)	6
II. Учебно-тематические планы 1 – 2 годов обучения	7
III. Содержание учебно-тематических планов	9
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	14
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	14
3. Материально-техническое обеспечение	14
V. Список литературы	15

I. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Отрицательное влияние гиподинамии, все-таки, не в полной мере оценивается педагогами и родителями. Поэтому, так важно в образовательных учреждениях находить пути донесения информации о здоровом образе жизни, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Здоровье и качество обучения должны быть очень тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Таким образом, дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по общей физической подготовке будут актуальны всегда. Они имеют несомненную практическую значимость, так как помогают построению здоровьесозидающей образовательной среды, способствуют развитию у детей навыков здорового образа жизни, здорового стиля будущей жизнедеятельности, что, по сути, является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны лишь в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» имеет сквозную структуру и следующие отличительные особенности:

- программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления;
- предусматривает гармоничное сочетание современных оздоровительных технологий, таких как классические оздоровительные методики и общефизическая подготовка, биологическая обратная связь (БОС), дыхательная гимнастика, оздоровительная гимнастика для детей младшего школьного возраста с элементами подвижных игр;
- широкое использование упражнений для релаксации, элементов фитнеса, сказочных сюжетов, спортивных праздников, методики «Веселых стартов» и т.д.; все это направлено на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения;
- рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию);
- оздоровительная работа по данной программе значительно дополняет школьные учебные программы по физической культуре, биологии, ОБЖ.

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 25 декабря 2023 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устава и локальных актов учреждения.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля, в городской местности.

Также при подготовке данной программы были использованы пособия Г.А. Василькова, В.К. Величенко, Л.Д. Глазыриной и других специалистов в сфере методики преподавания физической культуры для детей младшего школьного возраста.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля (городская местность).

Цель программы

– оздоровление обучающихся посредством повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности, формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

На первом году обучения предусматривается изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке с элементами игрового стретчинга, применением упражнений по лечебной физической культуре (ЛФК), игровых комплексов (прием игры в «сказку»). Также программой предусмотрено участие детей в «Весёлых стартах» и праздниках.

На втором году обучения теоретический материал будет посвящен изучению развития физической культуры и спорта в России, гигиене, предупреждению травм, врачебному контролю и самоконтролю, правилам соревнований. Практические занятия предусматривают освоение различных общеукрепляющих упражнений: гимнастических, по легкой атлетике. Обучающиеся будут заниматься лыжами, настольным теннисом, пионерболом, подвижными играми. Так же, как и на первом году обучения, будут показывать свои достижения в ходе участия в различных соревнованиях.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 7 – 11 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы каждого года обучения – 13 – 15 человек.

В группы принимаются дети на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Режим организации занятий

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое. Общее количество часов в год – 144.

На втором году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое. Общее количество часов в год – 216.

Формы организации и проведения занятий

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую (общую физическую подготовку и игры) части.

- Беседы, беседы-объяснения, рассказы
- Упражнения
- Игры: подвижные, оздоровительные
- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования
- Эстафеты
- Спортивные праздники

Ожидаемые результаты

По окончании освоения образовательного курса 1 – 2 годов обучения обучающимся желательно **надо знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

По окончании освоения образовательного курса 1 – 2 годов обучения обучающимся желательно надо уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Способы отслеживания результатов

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья;
- тестирование (анализ выполнения контрольных нормативов).

Формы аттестации (подведения итогов)

- Контрольные упражнения
- Контрольные нормативы
- Беседы, тесты по теоретической части
- Участие в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских)

II. Учебно-тематические планы I – II годов обучения

I год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Основы знаний</i>	4	3	1
1.1.	Вводное занятие	2	1	1
1.2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	1	-
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	67	9	58
2.1.	Гимнастика для глаз	8	2	6
2.2.	Дыхательная гимнастика	8	1	7
2.3.	Формирование навыка правильной осанки	12	-	12
2.4.	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	4	1	3
2.5.	Развитие гибкости	6	1	5
2.6.	Упражнения в равновесии	6	-	6
2.7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	6	1	5
2.8.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	2	1	1
2.9.	Упражнения гимнастики Цигун	7	1	6
2.10.	Упражнения на расслабление.	8	1	7
3.	<i>Общая физическая подготовка</i>	48	4	44
3.1.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	18	2	16
3.2.	Школа мяча	30	2	28
4.	<i>Контрольные испытания</i>	10	-	10
5.	<i>Спортивные праздники</i>	13	-	13
6	<i>Итоговое занятие</i>	2	1	1

	Итого:	144	17	127
--	---------------	------------	-----------	------------

II год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	4	4	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	6	6	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	12	6	6
4.	Гимнастика	32	-	32
5.	Легкая атлетика	24	-	24
6.	Подвижные игры	30	-	30
7.	Лыжи	24	-	24
8.	Настольный теннис	24	-	24
9.	Пионербол	48	-	48
10.	Контрольные испытания, соревнования	12	-	12
	Итого:	216	16	200

III. Содержание учебно-тематических планов

I год обучения

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка

Тема №1. Гимнастика для глаз

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-пальце» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-пальце» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки .

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стrectчинга, игровые комплексы

Теория. Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стrectчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра» и др.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус» и др.

Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка» и др.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок» и др.

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнец», «лошадка», «медвежонок» и др.

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую, выполняя хлопки под ногой. Ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных исходных положениях, в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: гимнастическая палка, мячи, скакалка, мелкие предметы (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев.

Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Гимнастика Цигун

Тема №10. Упражнения на расслабление

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (18 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3Х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №2. Школа мяча

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловец», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

IV. Контрольные испытания

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3Х10 м.

V. Спортивные праздники

Практические занятия. Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

VI. Итоговое занятие

Теория: техника безопасности во время летних каникул.

Практика: подвижно-дидактическая игра «Физкультлото». Объяснение правил игры.

Раздел «Функциональная грамотность»

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»;

- задание по формированию читательской функциональной грамотности «Мнемосхема – памятка»

II год обучения

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Теория: понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития.

Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория: основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний.

Раздел 3. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Теория: виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Практика: упражнения по выполнению правил.

Раздел 4. Гимнастика

Практические занятия. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки), на гимнастических снарядах. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 5. Легкая атлетика

Практические занятия. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300-500 м.

Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Раздел 6. Подвижные игры

Практические занятия. «Группа смирно!», «Бой петухов», «День и ночь», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелазаньем, с предметами.

Раздел 7. Лыжи

Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и кассой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом». Подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км.

Раздел 8. Настольный теннис

Практические занятия. Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удары без вращения мяча. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования по круговой системе.

Раздел 9. Пионербол

Практические занятия. Правила игры. Передвижение и прыжки Прием мяча двумя снизу сверху. Подача мяча снизу сверху. Расстановка игроков. Правила судейства и судейская практика.

Индивидуальные тактические действия. Двухсторонняя учебная игра.

Раздел 10. Контрольные испытания, соревнования

Практические занятия. Контроль за развитием двигательных навыков. Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 11 «Функциональная грамотность»

- задание по формированию глобальной функциональной грамотности «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»;
- задание по формированию читательской функциональной грамотности «Мнемосхема – памятка»

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Формы занятий

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма включает теоретическую (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую (общую физическую подготовку и игры) части.

- Беседы, беседы-объяснения, рассказы
- Упражнения
- Игры: подвижные, оздоровительные
- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования
- Эстафеты
- Спортивные праздники

Методы и приёмы обучения

- информационно-познавательные (беседы, показ)
- творческие (развивающие игры)

Методы контроля и самоконтроля

- самоанализ
- тестирование

Наглядно-дидактическое обеспечение

- учебно-методическая литература
- плакаты
- схемы, карточки с описанием комплексов упражнений
- альбомы, фотографии

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

- спортивный зал
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, весы, скакалки, гимнастические палки, гантеляи)

V. Списки литературы

Литература для обучающихся

1. Детские подвижные игры [Текст] / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] /В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин, Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье [Текст] /Х. Хамзин. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер, И.В. Дружи с гимнастикой [Текст] /И.В. Шефер. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для педагогов

1. Васильков, Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей [Текст] /Г.А. Васильков. – Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Величенко, В.К. Физкультура для ослабленных детей [Текст] /В.К. Величенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил.
3. Глазырина, Л.Д., Лопатик, Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа [Текст] /Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 208с.
4. Красикова, И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки [Текст] / И.С. Красикова. – 2-е изд. – СПб: КОРОНА, 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова, И.С. Плоскостопие у детей [Текст] /И.С. Красикова. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова [Текст]. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
7. Овсянников, В.Д. Дыхательная гимнастика [Текст] /В.Д. Овсянников. – М.:Знание, 1986. – 64с.
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство / Ред. С.Д.Соловей [Текст]. – СПб: Ривьера, 1995. – 214 с.
9. Потапчук, А.А., Диур, М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] /А.А. Потапчук, М.Д. Диур. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова, О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» [Текст] /О.А. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 144с.
11. Хрипкова, О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов [Текст] /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы /авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева. [Текст]. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.

«Примеры заданий по ФГ»

1. Задание ГК, 11-14 лет, 15-18 лет, «Разбор кейса «Конфликтная ситуация»

Конфликт произошел между Ваней и Гурамом, которые столкнулись на уроке физкультуры. Весь класс стал свидетелем этого происшествия. Гурам случайно попал в Ваню мячом.

Русский подросток, не задумываясь, послал матом грузинского подростка. Тот перевел это на грузинский язык и спросил: «Что-что ты сказал про мою маму?». Дальше последовала драка на уроке, затем в раздевалке, где Ваня получил много ушибов. Серьезных травм у русского мальчика не было, но он потерпел поражение. Наутро он пришел в школу с кастетом. К счастью, охранник школы это заметил, и сообщил в администрацию школы.

Подруга моей дочери, рассказала, что мальчиков вызывали к директору. Беседовали с ними, потом пригласили родителей ребят. Спустя 2 -3 дня классный руководитель провела классный час на тему мата и употребления матерных выражений, не упоминая конфликт, который произошел в классе. Учителю необходимо разнять детей. Если у детей есть группа поддержки, прибегнуть к ее помощи, чтобы донести участникам конфликта о недоразумении, которое подтолкнуло их к драке.

Разбор кейса:

Если в школе есть служба примирения, то директор школы может обратиться к ней, с просьбой разрешить конфликт. Медиаторы должны пригласить на «примирительную встречу» не только мальчиков, но и их родителей. Предварительно нужно с каждым из подростков встретиться конфиденциально. Выслушать их мнение о проблеме, предложить, когда они «выпустят пар», написать о своих чувствах. На общей встрече дать возможность высказаться родителям, о том, что они думают по поводу конфликта. Обязательно выслушать все, что будут говорить родители. Когда страсти поутихнут, предложить подумать, как достичь примирения. Предложить родителям ознакомиться с описаниями чувств детей, которые они лично составили на индивидуальных встречах. Все должно закончиться примирительной встречей, где подростки обсудят произошедшее уже без излишней эмоциональности, смогут найти решение, и договорятся, как больше не попадать в подобные ситуации. Следует затронуть тему употребления мата в речи, о возможном наказании (штрафе) за употребление нецензурных выражений в общественном месте, чтобы подростки самостоятельно сделали вывод о том, к каким последствиям это может привести. В конце встречи для снятия напряжения стоит привести примеры, что даже некоторые обычные слова на русском языке в других странах могут звучать как ругательные, и восприниматься местным населением, как оскорблениe.

Карта конфликта

- Этап 1. Выразите проблему одной общей фразой.
- Этап 2. Определите главных участников конфликта.
 - Этап 3. Определите истинные потребности сторон.
 - Этап 4. Определите опасения сторон.

2. Читательская грамотность - «Мнемосхема»

«ЧГ 7-9 лет- Мнемосхема»

Задание: Составить мнемосхему, для того, чтобы воспроизвести по ней правила купания в открытых водоёмах.

«ЧГ-10-14 лет-Памятка»

Задание: Составить по мнемосхеме памятку»Правила купания в открытых водоёмах»

Основные правила безопасности купания в открытых водоёмах

Летом на водоёмах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения. Во-первых, следует избегать купания в незнакомых местах, специально не оборудованных для этой цели. Во-вторых, при купании запрещается заплывать за границы зоны купания; подплывать к движущимся судам, лодкам, катерам, катамаранам, гидроциклам; нырять и долго находиться под водой; прыгать в воду в незнакомых местах, с причалов и других сооружений, не приспособленных для этих целей; долго находиться в холодной воде; проводить в воде игры, связанные с нырянием и захватом друг друга; плавать на досках, лежаках, бревнах, надувных матрасах и камерах (за пределы нормы заплыва); подавать крики ложной тревоги; приводить с собой собак и других животных.



КУПАНИЕ В ВОДОЕМАХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Чтобы купание было безопасным и приятным
необходимо соблюдать простые правила:



02



04



05



01

03

02

04

05

Чтобы ку
необходи

01 Посещать тол
пляжи, ведь т
не травмируе
и осколками

02 Не заплывать
они огоражив
территорию

01

02