

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
«30» августа 2024 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДООЦ №1
Н.В. Югова
приказ № 49\5-П «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Калейдоскоп движений»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст: 7- 10 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Педагог дополнительного образования:
Лукина Анастасия Васильевна

Красноярск
2024

Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Дополнительная общеобразовательная программа «Калейдоскоп движений» для детей младшего школьного возраста разработана на основании существующих нормативных документов:

Конституция РФ. Основной Закон Российского государства (12.12.1993 г.) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования (01.07.2020г.);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ № 1897 от 17.12.2010 года;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196". (Зарегистрирован 27.10.2020 № 60590);

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

Письмо о внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ от 14 декабря 2015 г. N 09-3564;

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края от 2021 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств, адаптацию к условиям современной жизни.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы заключается в новой методике преподавания в детском коллективе конкретизировано на становление образовательных и общечеловеческих возможностей, а знания и умения являются формой и материалом.

На первом этапе обучения (сентябрь-декабрь) предусмотрено освоение основных способов, навыков игр с мячом. В дальнейшем на втором этапе обучения (январь-май), приобретённые навыки эффективно используется в освоении групповых взаимодействий, что способствует и обеспечивает

появление социальных эффектов, предусмотренных задачами программы «Калейдоскоп движений».

Методы ведения занятий опираются на детскую инициативу и вариативность поведения, они позволяют каждому ребёнку ощутить себя ловким, сильным, выносливым, способным вместе с друзьями справиться с самыми разнообразными учебными и жизненными задачами.

Актуальность программы определяется запросом детского и родительского спроса. Она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Способствует приобретению детьми социокультурного опыта, который выражается в их дальнейшем активном жизнеобеспечении в условиях культурно-исторической ситуации, возникшей в современном обществе.

Отличительная особенность программы «Калейдоскоп движений»: воспитание, обучение и оздоровление, применяя современные технологии преподавания и используя интерактивные технологии обучения на формирование у детей базовых способностей:

- создание предпосылок, оснований для появления первых детских инициатив;

- умение определять пространственно-временные и смысловые отношения в освоении предметных и речевых действий;

- умение согласовывать свои действия с общим социально-культурным контекстом и действиями сверстников;

- умение предъявлять себя в рамках совместной деятельности с взрослыми и ровесниками.

Адресат программы

Участниками программы являются дети младшего школьного возраста (7-10 лет), посещающие общеобразовательные школы.

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными.

Набор учащихся проводится в свободной форме. При поступлении в объединение родители представляют медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка.

Формы и режимы занятий, наполняемость учебных групп

Таблица 1

Продолжительность обучения	Возраст	Оптимальное кол-во детей в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Продолжительность уч. занятий	Общее количество часов по программе
1 год	7-10 лет	15	3	45 мин.	108

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин.

Форма обучения: Очная.

Режим занятий: Программа рассчитана на 108 часов в год (36 недель) по 1,5 часа 2 раза в неделю. Первый час 45 мин., перерыв 5 мин., второй час 20 мин.

Основной метод проведения занятий – игровой.

Основными средствами являются физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- приобщить к здоровому образу жизни;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения к физическими упражнениями;
- предоставить возможность для проявления детской инициативности, творчества, активности через групповые взаимодействия.

Предметные:

- изучать комплексы физических упражнений;
- формировать социальный опыт средствами игровой деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Содержание программы

1. Блок **«Быть здоровым»** - включает два раздела: теоретический - *«Я и моё здоровье»* и практический *«Функциональная подготовка»* Этот блок знакомит обучающихся с основами здорового образа жизни, обеспечивает укрепление здоровья ребёнка средствами общей физической подготовки.

2. Блок **«Физкультурно-познавательная деятельность»** - *спортивные игры*, освоение элементов этих видов, приобщает детей к миру движения, миру спорта. Применение специальных педагогических приёмов и использование игровых средств, в работе с детьми в каждом из разделов программы, обеспечивает включение детей в мир социальных отношений.

3. Блок **«Социально-двигательные миниатюры»** включает три раздела: *1- подвижные игры, 2 - эстафеты, 3 - соревнования.*

Программный материал направлен на личностное развитие ребенка, на формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет

зависеть успешность его социальной практики, его отношения с окружающими людьми и с самим собой.

Все блоки и разделы программы объединяет *игровой метод* проведения занятий, учебный материал располагается в порядке усложнения с учётом физических, психологических особенностей и педагогических принципов в обучении.

В течении учебного года проводятся соревнования внутри группы (*Раздел «Дружим и соревнуемся»*). Итогом программы является прохождение тестовых заданий и проведение праздника на подведение итогов обучения.

Годовой учебный план
(распределение учебных часов по блокам и темам)

Учебный план рассчитан на 36 недель

Таблица 2

<i>Блоки, разделы программы</i>	Часы
<u>I. Быть здоровым</u>	27
1. Теоретические сведения	6
2. Функциональная подготовка	21
<u>II. Физкультурно-познавательная деятельность</u>	24
1. Спортивные игры	24
<u>III. Социально-двигательные миниатюры</u>	36
1. Подвижные игры	18
2. Эстафеты	9
3. Дружим и соревнуемся	9
Всего часов	108

Примерный учебно-тематический план
(Блоки, разделы, темы программы)

Таблица 3

№ п/п	Содержание блоков и разделов программы	Всего	теория	практика	Форма контроля
1	Блок. Быть здоровым	27			
1.1	Теоретический раздел		6	-	
1.1.1	Наш скелет, наши мышцы		1,5	-	Опрос, беседа
1.1.2	Система кровообращения		1,5	-	
1.1.3	Дыхательная система		1,5	-	
1.1.4	Система пищеварения		1,5	-	
1.2	Раздел Функциональная подготовка	21		21	
1.2.1	Выносливость		-	9	Тестирование
1.2.2	Сила		-	3	
1.2.3	Быстрота.		-	3	

	Ловкость			3	
1.2.4	Гибкость		-	3	
2	Блок «Физкультурно-познавательная деятельность»	24	3	21	
2.1	Теоретические сведения		3	-	Опрос, беседа
2.2	Футбол		-	12	Зачётные занятия соревнования
2.3	Баскетбол		-	9	
3	Блок «Социально-двигательные миниатюры»	36			
3.1	<i>Раздел Подвижные игры</i>		9	27	
3.1.1	Игры-задания		3	3	Наблюдения, Тест-задания
3.1.2	Сюжетно-ролевые		3	3	
3.1.3	Игры по правилам		3	3	
3.1.4	Эстафеты		-	9	
3.2	<i>Раздел «Дружим и соревнуемся»</i>			18	
3.2.1	Лёгкая атлетика		-	6	
3.2.2	Подвижные и спортивные игры		-	12	
	Итого часов по программе:	108			

Содержание программы

1. Блок «Быть здоровым» (27 часов)

Общие положения

У ребёнка с раннего возраста закладываются основы миропонимания и понимания себя. Создание целостного «образа Я» невозможно без понимания своего физического, а точнее телесного «Я», которому способствует занятия физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями и понимание ребёнком того какую роль они играют в сохранении его здоровья и физическом развитии позволяют ему также ориентироваться в социальном окружении (своих сверстников), определить не только свой физический, но и социальный и интеллектуальный статус.

Раздел 1.1 Теоретический (6 часов) включает следующие темы:

Тема 1.1.1 Наш скелет, наши мышцы (1,5 час). Скелет: классификация (по форме и строению; функции скелета (механические, биологические). Типы мышц: строение, классификация, функции.

Тема 1.1.2 Система кровообращения (1,5 час). Механизм кровообращения.

Тема 1.1.3 Дыхательная система (1,5 час). Строение. Дыхательные пути. Органы дыхания. Функции дыхательной системы.

Тема 1.1.4 Система пищеварения (1,5 час). Строение. Функции.

Раздел 1.2 «Функциональная подготовка» (21 час).

Тема 1.2.1 Выносливость (9 часов): Развитие общей выносливости планируется, за счёт постепенного увеличения длины пробегаемой дистанции в течение всего учебного года. до 1000м.

Тема 1.2.2 Сила (3 часов):

- *Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание рук с максимальным напряжением; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; вис на согнутых и прямых руках; передвижение в упоре на руках с поддержкой за ноги.

- *Упражнения для туловища:* поднимание и опускание туловища из положения лёжа; поднимание и опускание ног из положения лёжа на спине; из положения лёжа на животе; удержание прогнутого положения тела (3-10 сек); поднимание и опускание прямых ног в висе на перекладине; поднимание прямых ног до касания за головой.

- *Упражнения для ног:* приседания; выпрыгивания вверх из упора присев; прыжки со скакалкой; прыжки в длину, в высоту, через предметы, с места и с разбега;

- Различные сочетания прыжков на двух и одной ноге.

Тема 1.2.3 Быстрота (3 часов):

- *Упражнения для развития двигательной реакции:* выполнение различных команд по сигналу во время бега; ловля мяча после отскока от пола и от стены; игры: «Тепло – Холодно - горячо», «Круг выжигало», и др.;

- *Упражнения для развития быстроты одиночного движения:* выполнение различных упражнений в заданном темпе в определённый отрезок времени; прыжки, прыжки на двух ногах на скамейку и со скамейки с максимальной скоростью; отбивы мяча от пола, от стены в заданном темпе; метание мяча.

- *Упражнения для развития частоты целенаправленных движений:* бег наперегонки; бег за лидером; игры, связанные с бегом (ловишки, перебежки); бег с ускорением, бег на скорость; челночный бег.

- *Действия в непривычных, нестандартных положениях:* упражнения с различными предметами, без предмета, стоя и продвигаясь по возвышению (скамейка), наклонные доски; эстафеты с препятствиями и с заданиями, включающими разнообразные действия; применение усложнённых звуковых и зрительных сигналов.

Ловкость(3 часов)

- *Упражнения для развития координации движений:* общеразвивающие комбинированные упражнения на координацию движений рук, ног,

туловища (одно и разносторонние, скрестные); упражнения с использованием малого и большого мячей (подбрасывание и ловля в усложнённых условиях, с хлопками, отбивами, вращениями;

- *Упражнения для развития вестибулярного аппарата:* акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны; стойка на голове и руках с опорой о стену; повороты на уменьшенной опоре, гимнастическом бревне на 180°, 360°; на двух ногах переступанием 720° и более.

Тема 1.2.4 Гибкость (3 часов):

- *Упражнения для развития плечевых суставов:* круговые вращения руками в различных направлениях; выкруты в плечах с гимнастической палкой, скакалкой.

- *Упражнения для развития гибкости позвоночного столба:* наклоны, повороты туловища во всех направлениях; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; касание головы ногами из положения лёжа на животе («лягушка»); «мост» из положения лёжа.

- *Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава:* пружинные наклоны из положения стоя, сидя ноги вместе и врозь; махи ногами вперед, назад, в сторону; растяжка в шпагат.

2 Блок «Физкультурно-познавательная деятельность» (24 часов).

Тема 2.1 Теоретические сведения (3 час): Основные сведения о видах спорта. Знакомство с правилами игры.

Тема 2.2 Раздел «Футбол» (12 часов):

- *Перемещения:* бег по прямой; бег с быстрыми остановками, поворотами прыжками; приставные, скрестные шаги по прямой, дугами.

- *Удары по мячу:* удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

- *Приёмы мяча:* приёмы катящегося мяча под подошвой, внутренней стороной стопы на месте; приём отскочившего от стены мяча подошвой, внешней стороной стопы.

- *Ведение мяча:* ведение мяча по прямой последовательными толчками одной ногой; ведение мяча змейкой вокруг предметов.

- *Передача мяча:* передача мяча друг другу на месте; передача мяча друг другу в движении.

- *Отбор мяча* у соперника по правилам.

- *Попадание мячом* в предметы, забивания в ворота.

Тема 2.3 Баскетбол (9 часов):

- *Стойка* баскетболистов.

- *Передвижения* по площадке, боком, приставным шагом.

- *Остановки* прыжком, двумя шагами, повороты.

- *Повороты с мячом.*

- *Ловля мяча* на места, в движении.

- *Передачи мяча*: передачи мяча двумя руками от груди на места и в движении; передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении; передача мяча в тройках, пятёрках.

- *Ведение мяча*: ведение мяча на месте; ведение мяча, изменяя направление передвижения; ведение мяча с высоким, средним и низким отскоком; ведение мяча при пассивном противодействии противника; ведение, остановка и передача мяча.

- *Броски мяча в корзину*: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину после ведения; бросок мяча в корзину одной рукой.

3 Блок «Социально-двигательные миниатюры» (36 часов).

Раздел 3.1 Подвижные игры: теория (9 часа) (Что такое *игры - задания*? Какими они бывают? Что такое *сюжетно-ролевые игры*? Как в них играть? Соблюдения правил. Что такое *игры по правилам*? Правила поведения с партнёрами и соперниками. Для чего нужно соблюдать правила?); **практика (27 часов)**.

Тема 3.1.1. Игры задания (6 часов). Характеризуются психологической интригой (неизвестностью), для ребёнка, относительно возможного выполнения задания самостоятельно. К таким играм можно отнести: сюжетно-отобразительные (несложный игровой сюжет); эстафетные задания и эстафеты с чётко определённым набором заданий. Эти игры направлены на развитие внимания, воображения, творчества, мышления.

1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь): Игры – задания: групповые композиции с предметами (обручи, кегли, гимнастические палочки и т.д.), перебежки с заданиями (выполняются парами, группами). Задания «построй тоннель», «не урони палку» и т.д. Скоростные эстафеты, эстафеты парами.

Тема 3.1.2. Сюжетно-ролевые игры (с простыми правилами) (6 часов). Эти игры характеризуются умением ребёнка действовать в воображаемом плане, воспроизводя сюжеты из реальной или сказочной жизни.

1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь): Сюжетно-ролевые: «Светофор», «Белые медведи», «Караси и щука», «Зайцы, сторож и жучка», «Лиса и куры», Охотники и утки», «Совушка».

2-й период (декабрь, январь, февраль): Сюжетно-ролевые: «Волк во рву», «Волк и трава», «Повелитель лунки», «Два мороза», «Северный и южный ветер». «Защита крепости», «Такси», «Царь лягушек».

3-й период (март, апрель, май): Сюжетно-ролевые: «Акула», «Паук и мухи», «Ловцы обезьян», «Перелёт птиц», все игры второго периода с введением новых элементов правил.

Тема 3.1.3. Игры по правилам (6 часов). Характеризуются наличием цели и чётко заданным правилами, но в рамках заданных правил на пути к достижению цели есть множество «неизвестных» категорий, факторов, неожиданностей с которыми встречается ребёнок. Это поиск его пути по

решению двигательной задачи. К играм по правилам можно отнести: игры эстафеты с вариантами действий; около спортивные игры (городки, детский волейбол и т.д.).

1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь): Игры по правилам: «Круг выжигало», «Волейбол, сидя», «Ни с места», эстафеты.

2-й период (декабрь, январь, февраль): Игры по правилам: «К своим флажкам», «Круг выжигало» с различными вариантами усложнения правил, «Футболисты», «Школьный баскетбол».

3-й период (март, апрель, май): Игры по правилам: «Круговая лапта», «Круговой обстрел», «Перестрелка», «Ручной мяч».

Тема 3.1.4 Эстафеты (9 часов): включаются в учебный процесс на протяжении всего периода обучения. В соответствии с задачами занятия, при подборе эстафет, педагог может преследовать разные цели: акцент можно сделать на развитие определённых качеств быстроты, прыгучести, точности, координации движений. Можно подобрать эстафеты, направленные на умения согласовывать свои действия с действиями партнёров, быстро переключаться от одних действий к другим. Можно на первый план ставить воспитательные задачи: воспитание чувств товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимостраховки. Эстафеты могут служить средством воспитания смелости, если использовать упражнения, связанные с определённым риском, требующие проявления волевых усилий.

- **Поочерёдные эстафеты:** на месте, без перемежения участников; с передвижением различными способами; с передвижением и дополнительными действиями.

- **Совместные эстафеты:** с групповым передвижением, где успех решает согласованность действий членов команды; с поочерёдным передвижением и последующими коллективными действиями; с действиями участников поочерёдно небольшими группами.

- **По видам упражнений:** гимнастические; легкоатлетические; тематические (сюжетные); комические.

3.2 Раздел «Дружим и соревнуемся»(18часов).

Тема 3.2.1 Легкая атлетика (6 часа): Занятия легкой атлетикой для детей, как и любая тренировка, начинаются с разминки. Она разогревает тело, подготавливая его к дальнейшей нагрузке. Разминка состоит из 2-х этапов:

- разогрев;
- растяжка.

Основная часть тренировки включает:

- бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой;
- упражнения в беге;
- упражнения с ядром;
- прыжки.

Заключительная часть состоит из упражнений, способствующих расслаблению плечевого пояса, мышц рук и ног, а также всего тела.

Тема 3.2.2 Подвижные и спортивные игры (12часов). Подвижная игра – одна из существенных потребностей растущего ребенка и подростка. В игре реализуются активное развитие мышечной системы, выход накопленной энергии, смекалка и ловкость. Результат подвижной игры для детей состоит не только в выигрыше, хотя и это важно, но и в том, чтобы чувствовать радость движения, физических усилий при преодолении различных препятствий в игре. Игры: «Держи спину прямой». «Мы кузнечики». «Совушка». «3 медведя». «Волк в лесу». «Палочка-выручалочка». «12 палочек».

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
- формирование умений осваивать новые виды деятельности.
- развитие навыков самоконтроля.
- усвоение правил безопасного поведения.

Метапредметные:

- проявление способностей осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- выработка коммуникативных способностей и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры.

Календарный учебный график

Таблица №4

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации

1 год	2022-2023	08.09.2022	30.05.2023	36	108	108	Ср., Пт. 17:50-18:40; 17:30-18:20	27.09.22; 27.12.22; 30.05.23
-------	-----------	------------	------------	----	-----	-----	---	------------------------------------

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Спортивные залы для занятий физическими упражнениями с набором необходимого оборудования:

- гимнастические скамейки - 2 - 4 шт.;
- шведские стенки - 2 - 6 пролётов;
- гимнастические скакалки - 10 шт.;
- конусы - 2 шт.;
- баскетбольные мячи - 10 шт.;
- футбольные мячи - 3 шт.;
- гимнастические маты - 2 - 4 шт.

Информационное обеспечение

1. <https://www.labirint.ru/books/274963>
Алехо Родригес-Вида: Тело человека. Нескучная анатомия: [Электронный ресурс]. М.: Лабиринт, 2019 г, Стр. 57
2. <https://www.labirint.ru/books/746809/>
Штипплер, Регитник-Тиллиан: Мышцы. О том, как тренировка мышц укрепляет здоровье и омолаживает кожу. [Электронный ресурс]. М.: Эксмо-Пресс, 2020 г, Стр. 192
3. <https://www.ozon.ru/product/beregi-svoi-glaza-i-zuby-seriya-azbuka-zdorovya-151246718/?sh=LwAGfVulug>
Береги свои глаза и зубы. [Электронный ресурс]. М.: 2019
4. «Методика комплексного развития двигательных качеств», Иванов В.А.

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность программы осуществляется педагогами ДООЦ №1 на базе общеобразовательных учреждений г. Красноярск.

Кадровое обеспечение: Педагоги, имеющие среднее и высшее педагогическое образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, стремящиеся к профессиональному росту.

Формы аттестации и оценочный материал

Входная диагностика: проводится для определения уровня стартовых знаний и умений при наборе или на начальном этапе формирования группы.

Сроки: сентябрь.

Форма отслеживание: сдача теста.

Диагностический материал: «Критерии оценки образовательного результата» *Таблица №5*. Карта прохождения образовательного маршрута *Приложение №5*.

Аттестационный материал: Общероссийская система мониторинга физического развития *Приложение №1, Приложение №2*.

Промежуточная аттестация: текущий контроль освоения тем, разделов дополнительной общеобразовательной программы, выполняя функцию обратной связи и позволяя получить сведения о ходе процесса усвоения у каждого обучающегося. Основными критериями оценивания выступают планируемые результаты обучения, указанные в дополнительной общеобразовательной программе

Сроки: декабрь.

Форма отслеживания: сдача теста, участия в соревнованиях.

Диагностический материал: «Критерии оценки образовательного результата» *Таблица №5*. Карта прохождения образовательного маршрута *Приложение №5*.

Аттестационный материал: Общероссийская система мониторинга физического развития *Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3*.

Итоговая аттестация: результат овладения системой учебных действий, изменений качеств личности каждого ребенка с изучаемым учебным материалом. Основными критериями оценивания выступают планируемые результаты обучения, указанные в дополнительной общеобразовательной программе.

Сроки: май.

Форма отслеживания: сдача теста, участие в соревнованиях.

Диагностический материал: «Критерии оценки образовательного результата» *Таблица №5*. Карта прохождения образовательного маршрута *Приложение №5*.

Аттестационный материал: Общероссийская система мониторинга физического развития *Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3, Приложение №4*.

Фиксация и анализ результатов:

- Анализ входной, промежуточной, итоговой диагностики средний результат по группе *Приложение №6*;
- Анализ % качества обучения *Приложение №7*.

Критерии оценки образовательного результата

Таблица № 5

Критерии оценки образовательных результатов	Высокий уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень	Неудовлетворительный
---	-----------------	-----------------	----------------------------	----------------------

<p>1. Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме: основы понимания учащимся телесного «образа Я».</p>	<p>Учащийся демонстрирует: 1. понимание материала; 2. логично его излагает;</p>	<p>Учащийся допускается 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет или 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>	<p>Учащийся демонстрирует: 1. материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке; 2. не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; 3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки</p>	<p>Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала.</p>
<p>2. функциональная подготовка: - Сила: 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 мин.); 2. сгибание и разгибание туловища, лежа на спине 1 мин.); 3. Приседание (кол-во раз/мин.) - Выносливость: 6-ти минутный бег (м); - Быстрота, ловкость: 1. челночный бег (с); 2. бег 30м (сек); 3. метание теннисного мяча в цель (кол-во раз/мин.). - Гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамье.</p>	<p>Показатель соответствует высокому уровню подготовленности по системе мониторинга либо наблюдается высокий темп прироста результата</p>	<p>Показатель соответствует среднему уровню по системе мониторинга .</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню по системе мониторинга</p>	<p>Учащийся не выполняет контрольного упражнения.</p>

<p>3. «Социально - двигательные миниатюры»: конкурсы и соревнования, тестовые задания. Методы наблюдения за поведением детей используются на протяжении всего периода работы по программе в разделах подвижные игры, соревнования и эстафеты.</p>	<p>Показатель соответствует высокому уровню подготовленности по системе мониторинга либо наблюдается высокий темп прироста результата</p>	<p>Показатель соответствует среднему уровню по системе мониторинга</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню по системе мониторинга</p>	<p>Учащийся не выполняет контрольного упражнения.</p>

Методические материалы

- **образовательный процесс:** очный.

- **метод обучения:** организация занятия строится на словесном, наглядном практическом методах, в воспитательных методах используется поощрение, мотивация.

- **форма образовательного процесса:** индивидуальное, индивидуально-групповая и групповая. Основными формами являются практические и теоретические учебные занятия, соревнования, активные формы досуга, домашние задания.

- **форма организации учебного занятия:** практическое занятие, игра, эстафета, соревнования.

- **педагогические технологии:** технология группового обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая.

- **алгоритм учебного занятия:** выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения, их применяют в начале основной части урока после разминки, степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Далее включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплекс упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. На развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата применяют упражнения по акробатике.

- **дидактические материалы:** картотека упражнений по «Общей физической подготовке»; схемы и плакаты освоения технических приемов; правила судейства по видам спорта.

- **методические рекомендации:** рекомендации по организации безопасного ведения занятий; рекомендации по организации спортивных игр; рекомендации по организации работы с картотекой упражнений; инструкции по охране труда.

Структура занятия

Вводная часть (продолжительность 10 – 15 минут). В эту часть включены упражнения: ходьба, бег, прыжки, игровые задания.

Основная часть (продолжительность 20-30 минут). Включены упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Проводятся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные группы мышц, формируют умение ориентироваться в пространстве.

Заключительная часть (продолжительность 5-10 минут). В этой части используются упражнения малой подвижности, расслабляющие упражнения, несложные игровые задания.

Список литературы

1. В. Высоцкий, Т. Терёшкина. А. Юшков. «Физкультура. Педагогика общего успеха».- С-Пб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006 г.
2. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика». Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003 г.
3. С.Е. Шукшина «Я и моё тело». Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми.- Издательство: «Школьная пресса» Москва: «Просвещение», 2004 г.

4. И. Коротков «Подвижные игры в занятиях спортом».- Издательство: «Физкультура и спорт», 1999 г.
5. А. А. Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей». - Санкт-Петербург, Издательство: «Речь», 2007 г.
6. Н.Е Фоменко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Рабочие материалы к оригинальной авторской программе.- М.:«Линка Пресс»,1999 г.
7. И. Фришман, Б. Куприянов, М. Рожков «Организация и методика проведения игр с подростками».- Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2004 г.
8. Е. Тверитина, Л Барсукова. «Руководство играми детей в дошкольных учреждениях» (Под редакцией М.А. Васильевой). - Издательство: «Просвещение», 1986 г.
9. «Материалы программы Детско-Юношеского клуба Физической подготовки».- Красноярск, 2002 г.
- 10.«Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе. Учебное пособие М.И. Шилова».- Красноярск, 2002 г.

Приложение №1

**Определение уровня физической подготовленности.
Общероссийская система мониторинга физического развития детей,
подростков и молодёжи.**

Таблица оценок физической подготовленности детей 7 -10 лет Мальчики

Сила

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 мин.).

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	17	12	10	8	7
8	18	15	12	10	8
9	20	16	13	11	10
10	22	17	15	13	10

Тест 2. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (1 мин.).

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	28	27	26	20	18
8	30	28	26	25	24
9	30	29	28	27	26
10	33	31	30	27	28

Тест 3. Приседание (кол-во раз/мин)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	38	37	36	35	34
8	40	39	38	37	36
9	42	41	40	37	38
10	44	43	42	41	40

Выносливость

Тест 3. 6-ти минутный бег (м)

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
---------	----------	---------	---------	---------	--------

7	1100	900	750	720	700 и ниже
8	1150	950	800	700	750 и ниже
9	1200	1100	850	830	800 и ниже
10	1250	1200	900	800	850 и ниже

Быстрота, ловкость
Тест 4. Бег на 30 м, сек

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	6,1 и ниже	6,5	6,9	7,3	7,5
8	5,4 и ниже	6,3	7,0	7,2	7,4 и выше
9	5,1 и ниже	5,9	6,7	6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,5	6,5	6,7	6,9 и выше

Тест 5. Челночный бег 3 x 10 м (с)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	<9,9	10,2-10,5	10,8	10,9-10,0	>11,2
8	<9,1	9,6-9,9	10,0	10,1-10,3	>10,4
9	<8,8	8,7-9,0	9,9	10,0	>10,2
10	<8,6	9,0-9,3	9,5	9,7	>9,9

Тест 6. Метание теннисного мяча (кол-во раз/мин)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	15	13	10	9	7
8	17	15	12	11	9
9	18	17	15	13	12

10	21	20	18	16	15
----	----	----	----	----	----

Гибкость

Тест 7. Наклон туловища вниз стоя на скамейке (см)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	>7	5	3	2	<1
8	>7,5	5,5	3	2	<1
9	>8	6	4	3	<2
10	>8,5	7	4	3	<2

Приложение №2

**Определение уровня физической подготовленности.
Общероссийская система мониторинга физического развития детей,
подростков и молодежи.**

Таблица оценок физической подготовленности детей 7 -10 лет Девочки

Сила

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (1 мин.).

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	11	8	6	5	4
8	12	10	7	6	4
9	13	12	8	7	5
10	15	13	9	8	7

Тест 2. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (1 мин.).

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	18	17	15	14	13
8	23	22	21	20	19
9	25	24	23	22	21
10	28	27	25	24	23

Тест 3. Приседание (кол-во раз/мин)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	36	35	34	33	32
8	38	37	36	35	34
9	40	39	38	37	36
10	42	41	40	39	38

Выносливость

Тест 3. 6-ти минутный бег (м)

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	900	700	600	550	500
8	950	800	650	600	550
9	1000	900	700	650	600
10	1050	1000	750	700	650

Быстрота, ловкость

Тест 4. Бег на 30 м, сек

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	6,8 и ниже	7,0	7,4	7,5	7,6
8	5,6 и ниже	6,3	7,2	7,3	7,4 и выше
9	5,3 и ниже	5,9	6,9	6,9	7,0 и выше
10	5,2 и ниже	5,5	6,5	6,7	6,6 и выше

Тест 5. Челночный бег 3 x 10 м (с)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	<10,2	10,3-11,0	11,3	11,4-11,6	>11,7
8	<9,7	10,0-10,5	10,7	10,9-11,0	>11,2
9	<9,3	9,6-9,9	10,3	10,5-10,7	>10,8
10	<9,1	9,2-9,9	10,0	10,1-10,3	>10,4

Тест 6. Метание теннисного меча (кол-во раз/мин)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	10	9	7	6	5
8	13	11	10	9	8

9	15	13	12	11	10
10	18	17	15	13	12

Гибкость

Тест 7. Наклон туловища вниз стоя на скамейке (см)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	>9,0	7,0	5,0	4,0	<3,0
8	>11,0	9,0	5,0	4,0	<3,0
9	>11,2	10,0	6,0	5,0	<4,0
10	>11,5	11,0	7,0	6,0	<5,0

Приложение № 3

Диагностическая методика выявления представлений детей о человеческом организме.

1. Если предположить, что скелет убежал из твоего тела, не оставив не одной косточки, то:

а) твоё тело осталось бы прежним или стало другим?

- б) ты бы смог жить без скелета?
2. Какие силачи находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет? Что могут дать мышцы?
 3. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
 4. Для чего человеку необходимо сердце?
 5. Смог бы ты жить, если бы твоё сердце захотело отдохнуть и перестало работать?
 6. Для чего человеческому организму нужна кровь?
 7. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:
 - а) когда ты бегаешь?
 - б) когда ты сидишь?
 - в) когда ты лежишь (спишь)?
 8. Как «ремонтируется» наш организм благодаря клетке?
 9. Какая у меня кожа? Для чего она мне служит? Что бывает, когда холодно или жарко?
 10. Какие у меня глаза? Для чего они мне нужны?
 11. Для чего нужны зубы? Как надо пережёвывать пищу? В чём состоит уход за зубами?
 12. В чём роль скелета для человеческого организма? Названия, каких костей, ты знаешь?
 13. Помогут ли мышцы тебе стать сильным? Как этого добиться?
 14. Для чего мы должны питаться?
 15. Куда попадает пища и что с ней происходит после того как ты взял её в рот?
 16. Куда направляется съдаемая человеком пища?
 17. Что такое светофор? Зачем нужна «зебра»? Как нужно действовать при пожаре?
 18. Как почувствовать своё сердце? Как оно работает? Что ты знаешь о крови?
 19. Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда бегаю, играю, ем, сплю?
 20. Заботишься ли ты о своём желудке? Почему иногда болит живот? Какая пища полезна растущему организму?

Приложение №4

Классификация эстафет:

Поочерёдные эстафеты: на месте, без перемежения участников; с передвижением различными способами; с передвижением и дополнительными действиями.

Совместные эстафеты: с групповым передвижением, где успех решает согласованность действий членов команды; с поочерёдным передвижением и последующими коллективными действиями; с действиями участников поочерёдно небольшими группами.

По количеству заданий: простые (выполняется одно задание, бег на определённое расстояние, ведение мяча, переноска груза); комбинированные (при наличии двух и более заданий).

По способу организации и пути перемещения: линейные; круговые; встречные.

По видам упражнений: гимнастические; легкоатлетические;

Эстафеты: тематические (сюжетные); комические.



Приложение №5

Карта прохождения образовательного маршрута
2022 – 2023 учебный год

по дополнительной общеобразовательной программе

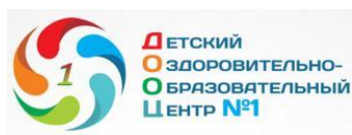
ПДО _____ Группа _____

Результат: Высокий (В); Хороший (Х); Удовлетворительный (У);
Неудовлетворительный (Н)

№	ФИО обучающегося	Вид аттестации	Критерии / результат					Средний результат обучающегося
1		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
2		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
3		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
4		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
5		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
6		входной						
		промежуточный						
		итоговый						
7		входной						
		промежуточный						
		итоговый						

8	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
9	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
10	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
11	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
12	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
13	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
14	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
15	входной							
	промежуточный							
	итоговый							
Средний результат по группе								

Подпись педагога:



Приложение №6

Анализ прохождения образовательного маршрута

2022 – 2023 учебный год
по дополнительной общеобразовательной программе

ПДО _____ Группа _____

Ожидаемый образовательный результат:

Анализ **входной** диагностики средний результат по группе _____.

Критерии Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
неудовлетворительный(%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

Анализ **промежуточной** аттестации средний результат по группе _____.

Критерии Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
неудовлетворительный(%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

Анализ *итоговой* аттестации средний результат по группе _____.

Критерии					
Оценка					
высокий результат (%)					
хороший результат (%)					
удовлетворительный (%)					
неудовлетворительный (%)					

Анализ результата:

Рекомендации:

Анализ % качества обучения

$\% \text{ качества обучения} = \frac{\text{Количество с высоким уровнем} + \text{Количество с хорошим уровнем}}{\text{Количество обучающихся в группе}} * 100$

Вид аттестации	Количество обучающихся в группе	Количество с высоким уровнем	Количество с хорошим уровнем	Количество с удовлетворительным уровнем	Качество обучения %
промежуточный					
итоговый					

Вывод:

Подпись педагога:

Рабочие программы

1. С.Е. Шукшина «Я и моё тело». Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми.- Издательство: «Школьная пресса» Москва: «Просвещение», 2004 г.
2. «Социализация и воспитание личности школьника в педагогическом процессе. Учебное пособие М.И. Шилова».- Красноярск, 2002 г.
3. Харченко Виктория Анатольевна учитель начальных классов. Образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух». – г.Ярцево
4. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.