

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Европейская гимназия»



УТВЕРЖДЕНО
Директор

/ Боганцев И.А.
Приказ № С-126.1
от «25» июня 2019г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«ОФП»

Направленность	спортивная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	для младшего школьного возраста, 7-10 лет

г. Москва,
2018 г.

Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
III.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.1.	Календарный учебный график	6
3.2.	Учебный план	6
3.3.	Содержание программы. Рабочие программы тем	8
3.4.	Формы организации контроля и оценки качества знаний	8
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4.1.	Организационно-педагогические условия	10
4.2.	Кадровое обеспечение	10
4.3.	Материально-технические условия процесса обучения	10
4.4.	Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы	10

I.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «ОФП» (далее – программа), реализуемая ЧУОО «Европейская гимназия», является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивной направленности, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков по курсу паркур.

Программа адресована детям, которые испытывают потребность в развитии у них физических, интеллектуальных и нравственных способностей, развитии координации и ловкости, в возрасте для младшего школьного возраста, 7-10 лет

Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования, организационно-педагогических условий и форм аттестации, разработанных с учётом современного спорта, на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, содержание рабочих программ модулей, требования к промежуточной, итоговой аттестации и другие учебно-методические материалы, обеспечивающие качество подготовки учащихся и реализацию данной Программы.

II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цели программы:

Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

ОФП — это, несомненно, благоприятное воздействие на психологическое и физическое здоровье ребенка. А систематические тренировки способны оказать благоприятное воздействие на поведение и эмоциональное состояние школьника. Проводить общую физическую подготовку для детей рекомендуется в следующих случаях: при частых заболеваниях простудного характера; при нарушениях осанки; при чрезмерной гиперактивности ребенка. Такие физические нагрузки способны все время держать мышцы в тонусе, улучшают работу опорно-двигательного аппарата, работу внутренних органов и систем, психически-эмоциональное состояние ребенка. К тому же комплекс программных мероприятий направлен на развитие личностных качеств школьника, проявление способности к самостоятельности в решении многих задач и легкой усвояемости школьной программы.

Задачи:

Главная задача – создание развивающей среды для раскрытия физических способностей и склонностей ребенка, формирование и укрепление духовных ценностей.

Образовательные задачи:

- формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развитие физических качества и способностей занимающихся;
- формирование знаний о физкультурной деятельности, её культурно- исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формировании умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;

Задачи, связанные с воспитанием и развитием:

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование прикладных умений и навыков для организации досуговой деятельности;

- содействие воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;
- привитие организаторских навыков.

Планируемые образовательные результаты:

Воспитание здорового во всех отношениях человека.

Укрепление физического здоровья детей

Профилактика сколиоза и плоскостопия

Улучшение состояния плоскостопия, динамика в работе с искривлением позвоночника.

Развитие общей физической подготовки ребенка по желанию родителя.

III.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы: 1 год.

Трудоемкость программы: 35 ак. часа

Режим занятий: один раз в неделю по 1 акад. часа.

Продолжительность академического часа: 45 мин.

III.2. Учебный план

Форма обучения: очная

Организация образовательной деятельности: обучение в группе

Тема	Всего часов	В том числе				Формы аттестации
		теорет. занятия	практ. занятия	открытые уроки	соревнования	
1. Основы знаний	7	6				1
2. Основы Физической Подготовки	14	2	8	1	2	1
3. Специальная Физическая подготовка	14	2	8	1	2	1
ИТОГО:	35	10	16	2	4	3

III.3. Содержание программы. Рабочие программы тем

№	Тема
1	Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.
2	Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок

назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег.

Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Спортивные игры:

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева.

Разновидности ударов: нападающие и защитные, по прямой и косые, короткие и средние, длинные, с низким, средним, высоким отскоком, быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Игра на счет.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.

Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в

движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор

	<p>места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.</p> <p>Мини-волейбол. Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.</p> <p>Лыжная подготовка. Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Соревнования. (Лыжные гонки на 1 км.).</p>
3	<p>Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.</p> <p>Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.</p> <p>Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.</p>

III.4. Формы организации контроля и оценки качества знаний

В качестве ведущего метода педагогических измерений применяется метод включенного наблюдения за процессом развития ребенка в различных ситуациях: при индивидуальном выполнении спортивных элементов, при взаимодействии ребенка с другими детьми и взрослыми; в ситуации спонтанной игры; в ситуации разнообразных физических занятий и т.д.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

С каждым ребенком в начале учебной программы проводится вводное собеседование, а в конце программы - контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимся учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, а также участие в соревнованиях различного уровня. Оценка уровня физической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов ушу.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на ловкость, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

IV.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-педагогические условия

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий в различных формах: работа в группах, индивидуальная работа, спортивные упражнения, игры, соревнования.

4.2. Кадровое обеспечение ДООП

ЧУОО «Европейская гимназия» имеет специалистов, необходимых для осуществления преподавательской деятельности по данной программе.

Квалификация педагогических работников соответствует требованиям на основании следующих документов:

-Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Материально-технические условия процесса обучения:

ЧУОО «Европейская гимназия» располагает материально-технической базой, обеспечивающей нормальное и ритмичное проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом и реализацию установленных требований.

Материально-техническое обеспечение соответствует актуальным требованиям санитарно-гигиенических правил и норм.

Для реализации программы используется Спортивный зал.

4.4. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.

3. Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников ДОУ / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. - М.: АРКТИ, 2002.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.