

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛОМОНОСОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛОМОНОСОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Согласована и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
МОУДО Ломоносовская ДЮСШ
13 августа 2021г.
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МОУДО «Ломоносовская ДЮСШ»
В.В. Петровский
26 августа 2021г.
Приказ № 93



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ (ОФП) «СТАРТУЕМ В СПОРТ»

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Семенова Оксана Валерьевна,
заместитель директора по УВР.

Рецензенты:

Независимая экспертиза посредством ИС Навигатор

ГБУ ДО «Центр «Ладога»

(Региональный модельный центр)

Абросимова Марина Владимировна

Майоров Евгений Игоревич

Иванова Марина Сергеевна

д. Разбегаево 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке (ОФП) «Стартуем в спорт» разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Занимаясь по предложенной Программе, дети не просто подготовятся к сдаче нормативов ГТО и поступлению в спортивную школу, - они становятся участниками яркого, незабываемого образовательного события, связанного с развитием физической подготовленности, имеющего для каждого участника высокую личностную значимость.

Программа разработана с целью ранней профориентации спортивно-одаренных детей и обеспечения доступности дополнительного образования для детей из сельской местности. Основной из задач, стоявшей перед автором, было создание как программного документа, помогающего педагогам организовать физкультурно-оздоровительную практику сетевого взаимодействия детского сада и спортивной школы, так и модели для совместной деятельности педагогов образовательных организаций, детей и родителей.

Адресована программа руководителям и педагогам дошкольных образовательных организаций (далее ДОО), спортивных школ, психологам и родителям детей дошкольников подготовительной группы.

Содержание:

- 1 Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 2 Цель программы
Задачи программы
- 3 Категория учащихся
- 4 Срок реализации Программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 5 Планируемые результаты
- 6 Содержание Программы
- 7 Содержание Учебного (тематического) плана УТП
- 8 Организационно-педагогические условия реализации Программы
- 9 Перечень информационного обеспечения Программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровни программы - стартовый, базовый. Программа включает в себя 2 модуля: обязательный и вариативный. Обязательный модуль реализуется в очном формате. Вариативный модуль Программы реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Таким образом, в Программе реализуется интеграция форм обучения, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа предназначена для образовательных организаций дополнительного образования, реализующих общеразвивающие программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность преподавателю индивидуализировать образовательный процесс в области физического развития детей. В процессе обучения своих воспитанников педагог дополнительного образования может привить обучающимся те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения их физического и психического здоровья, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, педагог дополнительного образования может представить для себя образовательную модель физкультурно-спортивной направленности при работе с обучающимися дошкольного возраста 5-8 лет. Программа призвана не ограничивать творческий подход педагога дополнительного образования, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов образовательной деятельности.

Отличительные особенности - программа является разноуровневой и предполагает 2 варианта освоения - на «стартовом» и «базовом» уровнях. Этому способствует сама система подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО, предполагающая разноуровневость выполнения нормативов - на «бронзовый», «серебряный» и «золотой» знаки. Педагог при реализации программы может давать тренировочные упражнения разной сложности и интенсивности в зависимости от физических данных обучающегося и его спортивных возможностей. Ожидаемые результаты освоения практической части программы отражены в требованиях ВФСК ГТО к первой возрастной ступени в соответствии с гендерными особенностями. При этом при сдаче нормативов на бронзовый знак (или близко к указанным для бронзового знака значениям) программа считается освоенной на стартовом уровне, на серебряный и золотой - на базовом уровне.

Дифференциация по соответствующим уровням учебного материала может осуществляться в том числе за счет вариативного модуля. Этот модуль разработан в том числе для вовлечения родителей в тренировочный процесс и предполагает их активное участие в нем. Дистанционное взаимодействие с обучающимися и родителями осуществляется через сайт образовательного учреждения и различные социальные сети.

Размещение методических и дидактических материалов осуществляется на ресурсах в информационно-коммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"); в печатном виде (статьи, методические пособия и т.д.); в машиночитаемом виде, в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в

наглядном виде, посредством видеозаписи тренировочных заданий, выполняемых педагогом или группой обучающихся.

Для повышения мотивации обучающихся используется система поощрения, предусмотренная ВФСК ГТО, в которой ребенок, осваивающий программу, получает отличительные знаки за освоение каждой ступени комплекса «Готов к труду и обороне».

1.2. Цель и задачи

Цель программы: предоставить возможность каждому ребёнку выбрать образовательный маршрут и траекторию ранней спортивной профориентации, интегрируя возможности образовательных организаций детский сад - спортивная школа.

Задачи программы:

Обучающие:

1. познакомить детей с программой ГТО и традицией его проведения;
2. систематизировать знания детей в области физического воспитания для достижения высоких спортивных результатов;
3. помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

1. развивать обучающихся средствами ОФП для подготовки к сдаче норм ГТО начиная с дошкольного возраста;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями;
3. вырабатывать навыки дисциплины и самоорганизации;
4. развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
5. совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

1. прививать гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.3 Категория учащихся

Программа актуальна для всех детей в возрасте от 5 до 8 лет, в том числе для детей с ОВЗ. Согласно п.5. статьи 5 ФЗ-273 в целях реализации права каждого человека на образование органами государственной власти и органами местного самоуправления «создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе посредством организации инклюзивного образования». Данная программа предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ, в том числе инклюзивного, с учетом следующих категорий таких детей: слабослышащие, дети с нарушением речи (ОНР), для которых не требуется создания особых технических условий для обучения и которые (в случае реализации инклюзивной модели обучения) могут обучаться совместно с другими детьми.

Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний к занятиям по общефизической подготовке.

Группы формируются составом не менее 15 и не более 30 человек, для групп компенсирующего вида не менее 10 и не более 15 человек.

1.4. Срок реализации Программы, общее количество часов. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в сетевом взаимодействии детско-юношеской спортивной школы, Центра тестирования ГТО и 19 дошкольных образовательных учреждений Ломоносовского муниципального района Ленинградской области. Базовой организацией является детско-юношеская спортивная школа, остальные организации согласно Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» являются организациями, обладающими ресурсами для осуществления образовательной деятельности по сетевой образовательной программе.

Срок обучения по программе 2 года. Ежегодное обучение составляет 34 недели с 1 сентября по 31 мая. Количество часов за весь период обучения и рекомендуемые режимы по данной Программе см. в таблице ниже.

Форма обучения очно-заочная.

Каждый уровень программы содержит 2 модуля: обязательный и вариативный.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основной формой является учебно- тренировочное занятие, предусмотрено планом открытое занятие, соревнования. При реализации образовательной программы или её части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: - используется электронная платформа – официальный сайт МОУДО «Ломоносовская ДЮСШ». Обучающие материалы публикуются по ссылке:

https://dush.lmn.su/index.php?option=com_content&view=article&id=200&Itemid=203

По типу занятия могут быть тренировочными, практическими, теоретическими, контрольными, диагностическими, дистанционными.

Методы обучения: практический, наглядный, словесный, дистанционные методы обучения.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

**Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Уровень сложности программы	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	*Допустимый режим занятий	**Количество учебных недель	Общее количество часов в год
Стартовый уровень	5-6	2	2	16/18	68/136
Базовый уровень	6-8	2	2	16/18	68/136

5. Планируемые результаты освоения Программы.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разноуровневость освоения программы отражается и в планируемых результатах её практического освоения - в зависимости от заинтересованности и стартовых физических возможностей каждый обучающийся может выполнить нормативы на бронзовый, серебряный или золотой знак ГТО.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование соответственно возрасту обучающихся умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут знать:

- основные моменты развития Общероссийского движения «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- виды нормативов и испытаний входящих в состав ВФСК ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий и культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований;
- иметь представление о режиме дня, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, о профилактике осанки и поддержании достойного внешнего вида спортсмена;
- причины травматизма во время занятий (ГТО) и правила его предупреждения;
- правила выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) во время соревнований;

уметь:

- выполнять виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в подготовке сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

- о здоровом образе жизни, нормы ГТО;
- терминологию разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- выполнять обязательные испытания (тесты) на норматив не ниже бронзового знака ГТО, установленного для I ступени ВСК ГТО: челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, смешанное передвижение на 1000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ОТДЕЛЕНИЕ: ОФП

ГРУППА:

БАЗА ЗАНЯТИЙ:

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

ДАТА ПРИЁМА: _____ 20 __ г.

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рождения	Виды испытаний							Знак ГТО золотой, серебряный, бронзовый
			Челночный бег	Смешанное передвижение	Отжимание	Наклон вперед (см)	Прыжки в длину	Метание	Поднимание туловища за 1 мин.	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: _____ / Ф.И.О./

6. Содержание программы

Учебно-тематический план первого и второго годов обучения (136 часов)

№п/п	Вид подготовки, Название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов стартового уровня		Количество часов базового уровня		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	теория	практика	
Обязательный модуль							
1	Теоретическая подготовка	8	4		4		беседа
2	Общая физическая подготовка	17	-	15	-	2	контрольно-тестовые упражнения
3	Специальная физическая подготовка	12	-	4	-	8	контрольно-тестовые упражнения
4	Технико-тактическая подготовка	22	-	7	-	15	контрольно-тестовые упражнения
5	Соревновательная деятельность	5	-	2	-	3	соревнования
6	Контрольные занятия	4	-	2	-	2	аттестация промежуточная и итоговая/ Фестиваль ГТО
Вариативный модуль							
7	Виртуальная коммуникация в соответствии с контент-планом	68	34	-	34	-	Мониторинг
ИТОГО		136	38	30	38	30	

Календарный учебный график 2 года обучения.

Календарный учебный график 2021-2022 (КУГ)																												Сводные данные																				
Уровни сложности	Год обучения	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль			Март					Апрель					Май					Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация входящая/Итоговая	Всего
		01.09-05.09	06.09-12.09	13.09-19.09	20.09-26.09	27.09-03.10	04.10-10.10	11.10-17.10	18.10-24.10	25.10-31.10	01.11-07.11	08.11-14.11	15.11-21.11	22.11-28.11	29.11-05.12	06.12-12.12	13.12-19.12	20.12-26.12	27.12-02.01	03.01-09.01	10.01-16.01	17.01-23.01	24.01-30.01	31.01-06.02	07.02-13.02	14.02-20.02	21.02-27.02	28.02-06.03	07.03-13.03	14.03-20.03	21.03-27.03	28.03-03.04	04.04-10.04	11.04-17.04	18.04-24.04	25.04-01.05	02.05-08.05	09.05-15.05	16.05-22.05	23.05-30.05								
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	28	2	68		
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. Основной модуль.	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								34	
Теория	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					4						
Практика	2	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9			0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9					28						
Аттестация	2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2																																		2								
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. Вариативный модуль. В соответствии с контент-планом.	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					34						
																												виртуальная коммуникация		34																		

7. Содержание учебного (тематического) плана УТП Содержание программы

Содержание программного материала первого и второго годов обучения.

Содержание программы построено по спирально-концентрическому принципу и предполагает

Обязательный модуль.

1. Теоретическая подготовка. Вводное занятие

Теоретическая связь. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий ГТО. История развития ГТО. Ознакомление с местами проведения занятий.

Тема: ГТО и спорт в России. Классификационные нормы и требования по ГТО I Ступени.

Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема: Правила безопасности. Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, скоростных возможностей, координационных способностей, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с детьми. Утренняя гимнастика, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия

Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения, и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения. В положении лежа, поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, в движении. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30м. Смешанное передвижение на 1000м. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая связь. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (мешки с песком) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, по песку, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой

вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. броски мешочков с песком двумя, одной рукой из-за головы; метание теннисных мячей (мешочков с песком) в вертикальную, горизонтальную цель; бег по скамейке; прыжки по отметкам.

Методические рекомендации: упражнения можно использовать в любой части занятия, количество повторений до 5 раз, постоянно видоизменять упражнения (смена отметок, целей).

4. Техничко-тактическая подготовка. Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); простейшая силовая гимнастика. Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания; выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; прыжки в длину.

5. Групповая соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила поведения во время испытаний, отношения к соперникам и судьям. Установка на выполнение нормативов при прохождении испытаний. Анализ выполненных нормативов. Обсуждение результатов испытаний.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

6. Контрольные занятия.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

6.1. Итоговое занятие (1 год обучения). Обучающиеся 1-го года обучения, освоившие программу на стартовом уровне принимают участие в Фестивале ГТО в качестве болельщиков, зрителей, при освоении программы на базовом уровне – в качестве участников Фестиваля.

6.2. Итоговое занятие. (2 год обучения.)

Итоговое – контрольное мероприятие «Фестиваль ГТО» проводится в соответствии с Положением.

В связи с тем, что Итоговое мероприятие включает в себя полифункциональную деятельность (сценарий праздника, прием нормативов ГТО, ведение протокола), специалисты базовой организации - Ломоносовской ДЮСШ и организаций – участников – дошкольных образовательных учреждений максимально вовлекаются в сценарий для решения образовательных задач. Администрация организаций-участников оказывает содействие в качественном проведении итогового контрольного мероприятия на безвозмездной основе.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявление итогов промежуточной или итоговой аттестации. Задание для самостоятельных занятий на летний период.

Вариативный модуль.

7. Вариативный модуль Программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Вариативный модуль реализуется во взаимодействии с семьей обучающегося.

Дистанционное обучение осуществляется в рамках **контент – плана** - графика публикаций для соцсетей, блогов или сайтов, который составлен на учебный год. Контент-план устанавливает порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся и их родителям (индивидуальных консультаций), текущего контроля и итогового контроля по усвоенному материалу.

Форма обучения – очно-заочная (виртуальная дистанционная коммуникация).

В рамках реализации вариативного модуля Программы, педагог дополнительного образования и Администрация образовательного учреждения:

- информирует родителей о реализации части Программы с применением дистанционного обучения;
- создает условия для функционирования электронной информационно - образовательной среды через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;
- обеспечивает создание тестовых заданий, публикацию объявлений, сбор фото и видео/отчетов обучающихся, а также организацию текущей и промежуточной аттестации и фиксацию хода образовательного процесса. Рекомендуется создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания; выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, онлайн консультаций.

Рекомендованы следующие виды контента:

Образовательный (обучающие статьи, видео, инструкции и т.п.)

Интерактивный (опросы, обсуждения, советы и т.п.)

Новостной (фото/видео/отчеты педагога)

Пользовательский (фотоотчеты семейных тренировок, вопросы родителей)

Весь контент необходимо систематизировать по рубрикам – хэштегам:

#контрольные нормативы, #челночный бег, #смешанное передвижение,
#подтягивание и отжимание, #гибкость, #прыжки, #метание, #бег, #фестиваль го;

Методист Ломоносовской ДЮСШ:

ведет учет и осуществляет хранение результатов образовательного процесса и внутренний документооборот на бумажном носителе и/или в электронно-цифровой форме.

Рубрика/ хэштег	Информационный контент	БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ.	Уровни сложности	
			2	1
2	2	2	Год обучения	
#контрольные нормативы	Новостной	1	01.09-05.09	Сентябрь
	Интерактивный	1	06.09-12.09	
	Образовательный	1	13.09-19.09	
	Интерактивный	1	20.09-26.09	
	Новостной	1	27.09-03.10	
#челночный бег			04.10-10.10	Октябрь
	Пользовательский	1	11.10-17.10	
	Образовательный	1	18.10-24.10	
#Смешанное передвижение	Интерактивный	1	25.10-31.10	
	Новостной	1	01.11-07.11	Ноябрь
#Смешанное передвижение	Пользовательский	1	08.11-14.11	
	Образовательный	1	15.11-21.11	
#подтягивание отжимание	Интерактивный	1	22.11-28.11	
	Новостной	1	29.11-05.12	
#подтягивание отжимание	Пользовательский	1	06.12-12.12	Декабрь
	Образовательный	1	13.12-19.12	
#гибкость	Интерактивный	1	20.12-26.12	
			27.12-02.01	
#гибкость			03.01-09.01	Январь
	Новостной	1	10.01-16.01	
#прыжки	Пользовательский	1	17.01-23.01	
	Образовательный	1	24.01-30.01	
#прыжки	Интерактивный	1	31.01-06.02	
	Новостной	1	07.02-13.02	Февраль
#прыжки	Пользовательский	1	14.02-20.02	
	Образовательный	1	21.02-27.02	
#метание	Интерактивный	1	28.02-06.03	
	Новостной	1	07.03-13.03	Март
#метание	Пользовательский	1	14.03-20.03	
	Образовательный	1	21.03-27.03	
#бег	Интерактивный	1	28.03-03.04	
	Новостной	1	04.04-10.04	Апрель
#бег	Пользовательский	1	11.04-17.04	
	Интерактивный	1	18.04-24.04	
#фестивальгто	Интерактивный	1	25.04-01.05	
	Интерактивный	1	02.05-08.05	Май
#фестивальгто	Интерактивный	1	09.05-15.05	
	Новостной	1		
		3	Всего	
		4		

7.1 Формы аттестации и оценочные материалы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо: собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании. В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе (на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3*10 м(с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

8. Организационно-педагогические условия реализации Программы

8.1 Оформление документов для зачисления в учебные группы.

Зачисление обучающихся производится в соответствии с локальным нормативным актом, регламентирующим правила приема обучающихся.

8.2 Проведение медицинского осмотра

Медицинский осмотр обучающихся проводится врачом спортивной медицины в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

8.3. Кадровое обеспечение программы

Педагоги дополнительного образования, методист.

8.4. Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал

Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, скамейки гимнастические, футбол-мячи гимнастические коврики, маты

9. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: уроки истории [Текст] / В. Н. Ирхин [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №9. - С. 92.
2. ГТО как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно-педагогический аспект) [Текст] / О. В. Булгакова, Т. В. Брюховских, В. В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - №1. - С. 14-15.
3. Миняева С.А. «Подвижные игры дома и на улице от 2 до 14 лет». - Айрис-Пресс, М., 2006.
4. Моргунова Т.В. «Физкультурно- оздоровительная работа в детском саду» - ТЦ Учитель, Воронеж, 2005.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Нечепуренко В.В. «Формирование здорового образа жизни», «Санкт-Петербург», 2007.
7. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». - М., Мозаика-Синтез, 2010.
8. Петренко Н.Л. «Определение физической подготовленности детей старшего возраста» РГПУ им. Герцена Санкт - Петербург, 2007.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - РЕЧЬ. СПб, 2001.
10. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России [Текст] / М. М. Бариев, Р. А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 94-96.

11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.
12. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).
13. Шварц. В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1. Часть 2. Владос. М., 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

<https://www.gto.ru> ГТО Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

<https://dush.lmn.su/> сайт МОУ ДО «Ломоносовская ДЮСШ» Дистанционное обучение (отделение ОФП).

Список литературы для обучающихся:

На зарядку становись» Коллектив авторов. М.: «Детская литература», 1965.

Методические рекомендации для родителей:

<https://dush.lmn.su/images/news/2020/metod.PDF>

https://dush.lmn.su/images/news/2020/metod_1.PDF

https://dush.lmn.su/images/news/2020/metod_3.PDF

https://dush.lmn.su/images/news/2020/metod_3_1.PDF

https://dush.lmn.su/images/news/2020/metod_4.PDF