

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНЫЙ ТЕХНИК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании  
педагогического совета МБОУ ДО ЦДТТ  
«Юный техник»

Протокол № 5 от 26.05.2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
ЦДТТ «Юный техник»  
\_\_\_\_\_ Э.А. Ароянц  
Приказ № 133-у от 26.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОЛИМПИК»**

<b>Уровень программы</b>	<i><u>базовый</u></i>
<b>Срок реализации</b>	<i><u>1 год: 148 часов</u></i>
<b>Возрастная категория</b>	<i><u>7 - 10 лет</u></i>
<b>Форма обучения:</b>	<i><u>очная</u></i>
<b>Вид программы</b>	<i><u>модифицированная</u></i>

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 44512**

Автор-составитель:  
Франк Екатерина Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

**г. Краснодар, 2023**

## Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» реализуется на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием» (с изменениями, Приказ Министерства Просвещения России на 6 марта 2020 года № 84).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 069-3242.

12. Методические рекомендации Регионального модельного центра дополнительного образования детей «По проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» 2020г.

13. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

14. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО ЦДТТ «Юный техник».

15. Устав МБОУ ДО ЦДТТ «Юный техник».

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Неудовлетворительный уровень физической подготовленности россиян во многом объясняется отсутствием серьезных стимулов для освоения подрастающим поколением физкультурных ценностей. Регламентированное школьными программами физическое воспитание не решает проблемы формирования у детей мотивов и потребностей в регулярной физической активности как важнейшем элементе здорового стиля жизни. Спортивной подготовкой охвачена лишь незначительная часть детей, подростков и юношей. Формирование и укрепление национальной идеи здорового стиля жизни россиян, способного преодолеть многие проблемы и трудности российского общества, возможно только на пути воспитания нового поколения, которое определит будущее нашей страны.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

#### **1.1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

#### **1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

##### **Новизна программы**

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только

успешные люди. Успешные - значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Олимпик» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части - организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Тренировочные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению

уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у школьников.

Из вышеизложенного, вытекает необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления обучающихся, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Игры и упражнения с мячом являются решением данной проблемы.

### **1.1.3. Отличительные особенности данной программы**

В отличие от существующих, программа «Олимпик» направлена на развитие у обучающихся несложных, в техническом отношении, элементарных движений тела и его частей, выполняемых с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

### **1.1.4. Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 7 - 10 лет. Программа предназначена для детей без специальной подготовки, имеющих медицинское разрешение на обучение.

Одним из условий успешных занятий в системе дополнительного образования является внимательное, доброжелательное, отношение к детям, умение внушить каждому ребенку веру в его возможности. Занятия должны приносить детям радость от общения с прекрасным.

Состав группы разновозрастный и постоянный. Количество обучающихся – 10 человек.

Количество обучающихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН, поэтому в группе не более 10 человек.

### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки ее реализации**

Программа «Олимпик» базового уровня, т. к. она формирует у обучающихся интерес и устойчивую мотивацию к спорту, расширяет спектр знаний и умений для

дальнейшего спортивного самоопределения, развивает общекультурные, информационные, коммуникативные личностные компетенции.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

**Срок реализации** программы - 1 год.

### **1.1.6. Формы обучения**

По форме обучения программа – очная, в случае необходимости может быть реализована в дистанционном режиме (частично, по модулям, полностью).

Основная форма реализации программы: групповая, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: лекционные, комбинированные, практические.

Учебные занятия включают в себя теоретическую и практическую часть.

### **1.1.7. Режим занятий**

Режим занятий разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Общее количество часов: 148 часов.

Количество часов в неделю - 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут, перерыв между занятиями не менее 15 мин.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс проводится в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разного возраста. В программе учитываются возрастные особенности обучающихся.

Занятия проводятся в группах, количество обучающихся не более 10 человек. Состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать - лекции, презентации, практические занятия, игры, соревнования, эстафеты и другие виды учебных занятий.

**Теоретические занятия** строятся следующим образом:

- заполняется журнал присутствующих на занятиях обучающихся;
- объявляется тема занятий;
- педагог показывает видео или фото материалы, необходимые для выполнения темы занятия и объясняет ее;
- теоретический материал преподаватель дает обучающимся, помимо вербального, классического метода преподавания, при помощи различных современных технологий в образовании (аудио, видео лекции, экранные видео лекции, презентации, интернет, электронные учебники);
- проверка полученных знаний осуществляется при помощи опроса обучающихся.

**Практические занятия** проводятся следующим образом:

- заполняется журнал присутствующих на занятиях обучающихся;
- педагог показывает упражнения и обучающиеся их выполняют;
- далее обучающиеся самостоятельно или в группах выполняют упражнения;
- происходит подготовка к различным соревнованиям, эстафетам и т. п.;
- практические занятия начинаются с правил техники безопасности при работе с различным инвентарем.

**Структура комбинированного занятия:**

- проверка знаний ранее изученного материала;
- изложение нового материала;



- первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

#### *Личностные:*

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу.

#### *Метапредметные:*

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

Программы «Олимпик» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 4 разделов.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название тем, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в разделе на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

#### 1.3.1. Учебный план программы

Таблица 1 - Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Инструктаж по ТБ	16	4	12	Наблюдение, беседа
2	Раздел 2. Упражнения для рук и плечевого пояса	32	16	16	Выполнение упражнений
3	Раздел 3. Упражнения для туловища	48	16	32	Выполнение упражнений
4	Раздел 4. Упражнения для формирования правильной осанки	48	12	36	Выполнение упражнений
5	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, беседа
<b>Итого</b>		<b>148</b>	<b>50</b>	<b>98</b>	

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

**Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитии.**

**Инструктаж по ТБ**

*Теория:* Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Техника безопасности во время занятий физической культуры.

*Практика:* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Профилактика плоскостопия и близорукости.

## **Раздел 2. Упражнения для рук и плечевого пояса**

*Теория:* Упражнения для пальцев и кисти. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Упражнения для шеи. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Силовые упражнения.

*Практика:* Гимнастические упражнения для развития силы мышц рук. Гимнастические упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Игровые упражнения для развития большой моторики рук. Спортивные состязания по армрестлингу.

## **Раздел 3. Упражнения для туловища**

*Теория:* Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Силовые упражнения. Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести.

*Практика:* Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Упражнения для мышц задней поверхности туловища. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника. Упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Игровые упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета. Игровые упражнения на улучшение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Игровые упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, пресса и позвоночника.

## **Раздел 4. Упражнения для формирования правильной осанки**

*Теория:* Развитие движений у детей, формирование правильной осанки. Правила работы на шведской стенке. Техника безопасности.

*Практика:* Выполнение упражнений на силовой стойке. Комплекс игровых упражнений на укрепление мышечной и силовой выносливости. Упражнения на развитие навыка управления дыханием, улучшение функциональности дыхательной системы. Упражнения на координацию движений, развитие равновесия и балансирования. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для правильной осанки. Игровые упражнения. Игры на профилактику нарушений осанки. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря.

### **Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов.

*Практика:* Просмотр спортивной подготовки.

## **1.4. Планируемые результаты**

По завершении курса обучения обучающиеся должны приобрести следующие навыки, знания и качества:

*Предметные:*

- обучающиеся научатся представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

#### *Личностные:*

- обучающиеся смогут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### *Метапредметные:*

- обучающиеся будут уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- оценивать собственное поведение и поведение партнера;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи, а также формулировать собственное мнение и позицию;

- ориентироваться на партнера, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- учиться выполнять различные роли в группе.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график программы

**Дата начала и окончания учебных периодов/этапов** – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель или дней** – программа предусматривает обучение в течение 37 недель.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

Таблица № 2 -Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
		<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Инструктаж по ТБ</b>	<b>16</b>		
1.		Основы знаний о физической культуре и ее развитии. Техника безопасности во время занятий физической культуры	2	Комбинированное	Опрос
2.		Приемы закаливания	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
3.		Способы саморегуляции и самоконтроля	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
4.		Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы	2	Практическое	Наблюдение
5.		Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы	2	Практическое	Наблюдение

6.		Тестирование физических способностей	2	Практическое	Наблюдение
7.		Строевые упражнения	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
8.		Строевые упражнения	2	Практическое	Наблюдение
		<b>Раздел 2. Упражнения для рук и плечевого пояса</b>	<b>32</b>		
9.		Упражнения для рук и плечевого пояса	2	Комбинированное	Опрос
10.		Упражнения для пальцев и кисти	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
11.		Упражнения для пальцев и кисти	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
12.		Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья	2	Комбинированное	Опрос
13.		Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах	2	Комбинированное	Опрос
14.		Упражнения для шеи	2	Комбинированное	Опрос
15.		Упражнения для увеличения подвижности в суставах	2	Комбинированное	Опрос, наблюдение
16.		Силовые упражнения для шеи	2	Комбинированное	опрос, наблюдение
17.		Гимнастические упражнения для развития силы мышц рук	2	Комбинированное	Наблюдение
18.		Гимнастические упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	2	Комбинированное	Опрос
19.		Гимнастические упражнения для развития силы мышц рук	2	Комбинированное	Наблюдение
20.		Гимнастические упражнения для развития силы мышц плечевого пояса	2	Комбинированное	Опрос
21.		Игровые упражнения для развития большой моторики рук	2	Комбинированное	Наблюдение



22.		Игровые упражнения для развития большой моторики рук	2	Комбинированное	Наблюдение
23.		Спортивные состязания по армрестлингу	2	Комбинированное	Наблюдение
24.		Спортивные состязания по армрестлингу: работа над ошибками	2	Комбинированное	Наблюдение
		<b>Раздел 3. Упражнения для туловища</b>	<b>48</b>		
25.		Упражнения для туловища	2	Комбинированное	Опрос
26.		Упражнения для мышц передней поверхности туловищ	2	Комбинированное	Наблюдение
27.		Упражнения для увеличения подвижности позвоночника	2	Практическое	Наблюдение
28.		Упражнения для мышц задней поверхности туловища	2	Практическое	Наблюдение
29.		Упражнения для мышц боковой поверхности туловища	2	Комбинированное	Наблюдение
30.		Силовые упражнения	2	Комбинированное	Наблюдение
31.		Упражнения для всего тела	2	Практическое	Наблюдение
32.		Упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период	2	Практическое	Наблюдение
33.		Специальные физические упражнения: максимальная сила	2	Комбинированное	Наблюдение
34.		Специальные физические упражнения: силовая выносливость	2	Комбинированное	Наблюдение
35.		Специальные физические упражнения: прыгучесть	2	Комбинированное	Наблюдение
36.		Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой	2	Комбинированное	Наблюдение

		выносливости, прыгучести			
37.		Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах	2	Практическое	Наблюдение
38.		Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах	2	Комбинированное	Наблюдение
39.		Упражнения для развития подвижности в коленных суставах	2	Комбинированное	Наблюдение
40.		Упражнения для развития подвижности в ротации позвоночника	2	Комбинированное	Наблюдение
41.		Упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук	2	Комбинированное	Наблюдение
42.		Упражнения с оборудованием (гантели, штанга) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук	2	Комбинированное	Наблюдение
43.		Упражнения с оборудованием (тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук	2	Комбинированное	Наблюдение
44.		Игровые упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	2	Практическое	Наблюдение
45.		Игровые упражнения на усиление мышечного корсета	2	Практическое	Наблюдение
46.		Игровые упражнения на улучшение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем	2	Комбинированное	Наблюдение
47.		Игровые упражнения на укрепление мышц пресса и позвоночника	2	Комбинированное	Наблюдение
48.		Игровые упражнения на	2	Практическое	Наблюдение

		укрепление мышц спины, плечевого пояса			
		<b>Раздел 4. Упражнения для формирования правильной осанки</b>	<b>48</b>		
49.		Упражнения для формирования правильной осанки	2	Комбинированное	Опрос
50.		Упражнения для формирования правильной осанки	2	Комбинированное	Опрос
51.		Развитие движений у детей, формирование правильной осанки	2	Комбинированное	Опрос
52.		Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практическое	Наблюдение
53.		Развитие движений у детей, формирование правильной осанки	2	Практическое	Наблюдение
54.		Правила работы на шведской стенке	2	Комбинированное	Опрос
55.		Правила работы на шведской стенке	2	Комбинированное	Опрос
56.		Техника безопасности	2	Комбинированное	Наблюдение
57.		Выполнение упражнений на силовой стойке	2	Практическое	Наблюдение
58.		Выполнение упражнений на силовой стойке	2	Практическое	Наблюдение
59.		Комплекс игровых упражнений на укрепление мышечной и силовой выносливости	2	Комбинированное	Наблюдение
60.		Комплекс игровых упражнений на укрепление мышечной и силовой выносливости	2	Практическое	Наблюдение
61.		Упражнения на развитие навыка управления дыханием	2	Практическое	Наблюдение
62.		Упражнения на улучшение функциональности дыхательной	2	Практическое	Наблюдение

		системы			
63.		Упражнения на координацию движений, развитие равновесия и балансирования	2	Комбинированное	Наблюдение
64.		Упражнения на координацию движений, развитие равновесия и балансирования	2	Практическое	Наблюдение
65.		Комплекс упражнений с гимнастическими палками для правильной осанки	2	Комбинированное	Наблюдение
66.		Комплекс упражнений с гимнастическими палками для правильной осанки	2	Практическое	Наблюдение
67.		Игровые упражнения	2	Комбинированное	Наблюдение
68.		Игровые упражнения	2	Практическое	Наблюдение
69.		Игры на профилактику нарушений осанки	2	Практическое	Наблюдение
70.		Игры на профилактику нарушений осанки	2	Комбинированное	Наблюдение
71.		Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	2	Комбинированное	Наблюдение
72.		Игровые упражнения	2	Практическое	Наблюдение
73.		Просмотр спортивной подготовки	2	Комбинированное	Наблюдение
74.		Итоговое занятие. Подведение итогов	2	Комбинированное	Опрос
<b>Итого</b>			<b>148</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Олимпик» необходимы следующие средства обучения:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и противопожарным требованиям;

- скакалки - 20 шт.;
- фит-болы – 10 шт.;
- медбол – 1 шт.;
- силовая стойка – 1 шт.;
- хореографический станок – 3 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- маты – 5 шт.;
- гантеля наборная – 4 шт.;
- коврик-пазл – 60 шт.;
- степ-платформы – 10 шт.;
- обручи – 10 шт.

### **2.2.2. Информационное обеспечение**

Возможность выхода в сеть Интернет.

Дидактический материал: методическая литература, раздаточный материал, методические разработки.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение**

Программа «Олимпик» может быть реализована педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлению дополнительной общеобразовательной программы) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

## **2.3. Формы контроля и аттестации**

Способы определения результативности обучения диагностические мероприятия, помогающие отследить прохождение программы: диагностика

полученных знаний по контрольным вопросам, а отслеживание практических навыков осуществляется наблюдением во время выполнения задания.

На основании результатов, полученных после диагностики, в содержании учебного плана могут быть внесены корректировки, тем самым осуществляется принцип дифференцированного подхода в процессе обучения к каждому обучающемуся.

Таблица № 3 – Формы контроля и аттестации

Виды контроля	Цель проведения	Формы контроля	Сроки
Промежуточный	Позволяет оценить уровень усвоения тем в течение всего учебного года	Показательные выступления, соревнования, тестирование (Приложение № 1), диагностическая карта (Приложение № 2)	Осуществляется на протяжении всего учебного года
	Позволяет иметь непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала, оперативно вносить изменения в процесс обучения	Наблюдение, опрос, эстафета	Конец полугодия, декабрь
Итоговый	Проводится как оценка результатов обучения за год	Открытое итоговое занятие, опрос (Приложение № 1), диагностическая карта (Приложение № 2)	Конец учебного года, май

**Формы отслеживания образовательных результатов:** беседа, педагогическое наблюдение, итоговые занятия, тестирование, соревнования.

**Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, конкурсы, пополнение портфолио, отзывы родителей и педагогов.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия, итоговые выступления, эстафеты, соревнования, аналитическая справка, диагностическая карта, портфолио.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является диагностическая карта обучающегося (Приложение № 2).

#### 2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов проводится диагностика согласно «Критериям определения уровня подготовки учащегося» (Приложение № 2) и заполняются «Карта педагогической диагностики освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпик».

Карта позволяет вести поэтапную систему контроля за обучением обучающегося и отслеживать динамику его образовательных результатов, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания - сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Формы аттестации:

- зачет;
- открытое занятие;
- спортивные соревнования;
- День здоровья;
- эстафета;
- турнир;
- сдача нормативов.

#### 2.5. Методические материалы

При организации образовательного процесса используются:

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, открытое занятие, игра, соревнования, практическое занятие.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организация учебного процесса.
2. Беседа: ознакомление с новым материалом и повторений пройденного.
3. Ознакомление с темой занятия и объяснение предстоящей работы.
4. Объяснение порядка выполнения, используя дидактический материал.
5. Повторение правил ТБ.
6. Самостоятельная работа.
7. Подведение итогов.



### **Раздел 3. Рабочая программа воспитания**

Сегодня под воспитанием в образовательной организации понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению.

Общие задачи и принципы воспитания представлены в Федеральном законе от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», где воспитательная деятельность рассматривается как компонента педагогического процесса в каждом общеобразовательном учреждении и охватывает все составляющие образовательной системы, что направленно на реализацию государственного, общественного и индивидуально-личностного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

#### **3.1. Цель и задачи воспитания, целевые ориентиры воспитания**

**Цель воспитания по программе:** формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами как основы их воспитанности.

##### **Задачи воспитания по программе:**

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни;

- формирование нравственного отношения в духе демократии к человеку, труду и природе;

- воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

#### **Целевые ориентиры воспитания:**

- формирование понимания культуры самоконтроля своего физического состояния и стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, ответственности;

- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта и интереса к спортивным достижениям;

- формирование понимание ценности и здорового образа жизни и здоровья.

### **3.2. Формы и методы воспитания**

Основной *формой воспитания* и обучения детей по программе «Импульс» является *учебное занятие, практическое занятие, игровые мероприятия*. Во время учебного занятия обучающиеся получают опыт деятельности, в которой формируется мотивация к занятию спортом.

В ходе *учебных занятий*, в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ, обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательную деятельность.

На *практических занятиях* обучающиеся закрепляют теоретические знания, готовятся к соревнованиям, конкурсам. Это способствует усвоению и применению правил поведения и коммуникации на занятиях, на мероприятиях различного уровня, в обществе.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются следующие *методы воспитания*: метод убеждения (объяснение, рассказ); метод наглядности и повторения (педагог показывает детям что и как делать на практике, мотивируя, тем самым, проявлять свою индивидуальность); метод беседы; метод

поощрения; метод упражнения, методы контроля и самоконтроля; метод примера (педагога, других взрослых), методы воспитания взаимодействия в коллективе.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, интересами и личными качествами (целеустремленностью, терпеливостью, умению действовать в коллективе.).

Так же воспитательный процесс в организации дополнительного образования строится в соответствии с нормами и правилами работы организации и установленными нормами поведения как внутри, так и за пределами образовательной организации.

К анализу результатов воспитания детей и результативности воспитательной работы можно отнести:

- педагогическое наблюдение (анализ результатов целевых ориентиров воспитания);
- оценка творческих работ и проектов (оценка степени вовлечения обучающихся и группы в целом в индивидуальные и совместные проекты, оценка степени коммуникации, воспитанности, коллективизма и прочее);
- беседа, отзывы, рефлексия (оценка личностных результатов посредством беседы с родителями и обучающимися, анализ отзывов детей по итогам их деятельности).

### **3.4. Календарный план воспитательной работы**

Таблица № 4 - Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1.	«Осень золотая!»	Эстафета	Сентябрь	Беседа о спорте в разные

				времена года, видеоотчет, подведение итогов
2.	«С праздником, любимый город»	Игра-беседа	Октябрь	Беседа о Дне города, фотоотчет
3.	«Мы едины!»	Эстафета	Ноябрь	Разговоры о патриотизме, видеоотчет, награждение
4.	«Новогодние каникулы»	Соревнования	Декабрь	Беседа о безопасности во время каникул, награждение победителей
5.	«Осторожно, тонкий лед»	Урок-презентация по ТБ	Январь	Беседа «Правила поведения на льду». Фотоотчет
6.	«Защитники Родины»	Соревнование	Февраль	Патриотическая беседа, фотоотчет, награждение победителей
7.	«Мамин праздник»	Эстафета	Март	Беседа на тему: «Какая моя мама?». Видеоотчет
8.	«Быстрее, выше, сильнее!»	Эстафета	Апрель	Беседа на тему: «Что такое ловкость и смелость?». Фотоотчет
9.	«Тропой победы»	Урок-презентация	Май	Беседа на тему: «Наша победа?», фотоотчет

### **3.5. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Аранская, О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. -2002.-№5.-с.54.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2007.
5. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.физкультурно-спортивная.
6. ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.
7. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
2. Маюров, А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.

### **Интернет-ресурсы**

1. Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html).
2. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9).
3. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com).
4. <http://www.teoriya.ru/fkvot/>.
5. <http://www.iasi.org/>.
6. <http://www.infosport.ru/sp/>.
7. <http://www.pc-olymp.ru/>.

## Промежуточный контроль

### Опрос

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - а) хорошее;
  - б) плохое;
  - в) удовлетворительное.
2. Занимались ли Вы физической культурой или спортом?
  - а) да, занимаюсь;
  - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго бываете днем на улице , на свежем воздухе?
  - а) больше 2 часов;
  - б) около 1 часа;
  - в) минут 30;
  - г) не бываю.
4. Делаете ли утром следующее?
  - а) физическую зарядку;
  - б) обливание;
  - в) плотно завтракаю.
5. Обедаете ли вы в школьной столовой?
  - а) да;
  - б) нет.
6. В каком часу ложитесь спать ?
  - а) до 21;
  - б) между 21 и 22 часами;
  - в) после 22 часов.
7. Как вы чаще всего проводите свободное время?
  - а) занимаюсь в спортивной секции;
  - б) провожу время с друзьями;

- в) читаю книги;
- г) играю в телефон.

### **Промежуточный контроль (командная эстафета)**

#### **«Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»**

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

#### **«Ударь мячом в обруч»**

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

#### **«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»**

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

### **Итоговый контроль**

#### **«Переправа»**

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

#### **«Попрыгушки»**

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.



### **«Донеси – не урони»**

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

### **«Кто быстрее свернет ленту»**

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

**Промежуточная/итоговая диагностика обучающихся объединения «Олимпик»**

**ПДО Франк Екатерина Александровна**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

№ п/п		Контролируемые результаты	Методы
2.	Личностные	Мотивация отсутствует	Беседа, наблюдение
3.		Мотивация ситуативная	Метод общения, обсуждение
4.		Устойчивая, сильная мотивация	Наблюдение, опрос, анкетирование
5.		Соблюдает не в полной мере нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении и объединении; не проявляет инициативу по участию в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности	Наблюдение, опрос, анкетирование
6.		Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении и объединении; участвует в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности	Наблюдение
7.		Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в образовательном учреждении и объединении; проявляет инициативу по участию в общественной жизни образовательного	Наблюдение

		учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности	
<b>8.</b>		Соотносит свои действия и поступки с нравственными нормами при помощи педагога. Не всегда может сопоставить приоритеты «что я хочу» и «что я могу». Не проявляет желания осуществлять добрые дела, полезные другим людям	Беседа, наблюдение
<b>9.</b>	Предметные	Не понимает правила игр	Наблюдение, опрос
<b>10.</b>		Понимает правила игры	Наблюдение, анализ работ
<b>11.</b>		В полной мере понимает правила игры, способен объяснить окружающим	Опрос, беседа
<b>12.</b>		Не знает правила безопасности при игровых ситуациях	Наблюдение, анализ работ
<b>13.</b>		Знает правила безопасности при игровых ситуациях	Наблюдение, опрос, беседа
<b>14.</b>		В полной мере правила безопасности при игровых ситуациях	Викторина, тестирование, опрос
<b>15.</b>		Не способен следить за игровым процессом	Беседа, опрос, наблюдение, тестирование
<b>16.</b>	Метапредметные	Не владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности со спортивным инвентарем	Наблюдение, беседа, опрос
<b>17.</b>		Владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности со	Опрос, беседа, наблюдение

	спортивным инвентарем; стремится к победе	
<b>18.</b>	В полной мере владеет знаниями и навыками, необходимыми для осуществления спортивной деятельности со спортивным инвентарем; планирует свою деятельность в ходе занятий по овладению новыми навыками; стремится к победе	Наблюдение, опрос
<b>19.</b>	Не адаптирован к выполнению различных поведенческих сценариев; отсутствуют навыки коллективной деятельности; низкий уровень общих трудовых и бытовых навыков	Наблюдение, анкетирование
<b>20.</b>	Адаптирован к выполнению различных поведенческих сценариев; имеет навыки коллективной деятельности, желание находить способы плодотворного сотрудничества; средний уровень общих трудовых и бытовых навыков	Наблюдение, тестирование
<b>21.</b>	Адаптирован к выполнению различных поведенческих сценариев; самостоятельно проявляет навыки коллективной деятельности, желание находить способы плодотворного сотрудничества; высокий уровень общих трудовых и бытовых навыков	Результаты участия в соревнованиях, конкурсах, мероприятиях

5 баллов - высокий уровень

4 балла - достаточный уровень

3 балла - средний

2 балла - низкий

1 балл - практически отсутствует

