

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ № 14до от 01.09.2023 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ОФП»**

Срок освоения: 72 академических часа  
Возраст обучающихся: 6-10 лет

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
01.09.2023 15:38

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1717163671-20240531-151-5-1654-31

**Разработчик:**

Удалов Никита Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Направленность.*

Программа «ОФП» относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

*Адресат программы.*

Данная программа предназначена для учащихся 6-10 лет.

*Актуальность программы.*

В современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Значение двигательной активности велико для всех этапов жизни человека. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма, поскольку значительная часть современных дошкольников, школьников имеют различные хронические заболевания, а физическое развитие не соответствует возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала. Занятия способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, правильному формированию осанки и ее коррекции, укреплению мышц, специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений. К положительным сторонам также относят возможности для укрепления иммунитета, снижения восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний, быстрой адаптации к школьным нагрузкам, нормализации работы организма, улучшения аппетита и сна.

*Уровень освоения программы – общекультурный.*

*Объем и срок освоения программы.* Программа рассчитана на 1 год в объеме 72 часов.

*Цель.* Формирование культуры здорового образа жизни.

*Задачи.*

### Обучающие

1. освоение знаний о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;
2. обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом

### Развивающие

1. развитие способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;
2. укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
3. формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### Воспитательные

1. воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
2. формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам

общения с окружающими людьми.

#### *Планируемые результаты освоения программы.*

Личностные:

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
- формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

Метапредметные:

- развитие способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предметные:

- освоение знаний о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:*

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;
3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

Реализация ДОП в каникулярный период

*Условия набора в коллектив:* принимаются все желающие, годны по состоянию здоровья (наличие/отсутствие противопоказаний справка от врача);

Прием детей осуществляется с 6 лет на добровольной основе.

*Условия формирования групп:*

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями по данной программе.

*Количество обучающихся в группе*

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

Не менее 15 человек на первом году обучения.

*Срок реализации программы. 1 год, 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.*

*Формы организации занятий*

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

*Формы проведения занятий*

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма и режим занятий определяются тем, что весь период обучения делится на три этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Формы проведения занятий по программе следующие :

1. подвижная игра;
2. беседа;
3. групповое практическое занятие;
4. работа в малых группах;
5. индивидуальная работа с отдельными спортсменами;
6. самостоятельная работа по заданию тренера;
7. просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
8. участие в спортивных соревнованиях внутри группы;
9. показательное выступление.

Форма организации детей: групповая.

Форма работы учащихся на занятии: индивидуальная, в парах, групповая.

*Формы организации деятельности учащихся:* на занятии используются следующие виды деятельности:

*В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.*

**Материально-техническое оснащение программы**

№	Оборудование	Примечания
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Раздевалка	1 шт.
3	Комната тренера	1 шт.
4	Гимнастическая стенка	5 шт.
5	Гимнастическая скамейка	5 шт.
6	Скакалки	15 шт.
7	Компьютер для просмотра видео информации	1 шт.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	
2	Методика ОФП в детском возрасте.	8	2	6	
3	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	
4	Специальные упражнения.	12	2	10	
5	Упражнения с предметами	12	2	10	
6	Подвижные игры	24	2	22	
7	Итоговое занятие	2		2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Рабочая программа

#### Задачи.

#### Обучающие

3. освоение знаний о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;

4. обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом

#### Развивающие

4. развитие способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;

5. укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;

6. формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### Воспитательные

3. воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;

4. формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

### Содержание ДОП «ОФП»

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

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

Практика. Разминка

#### **Тема 2. Методика ОФП в детском возрасте.**

Теория. Краткие сведения о анатомии, физиологии, строения мышечной системы.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются: образ жизни, питание, физические упражнения и экология. Беседа: «О профилактики простудных заболеваний». Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Практика. Строевые упражнения:

- в колонну по одному;
- в шеренгу;
- в круг;
- равнение в затылок.

Перестроения:

- в круг;
- по два;
- врассыпную;
- в звенья (2-3 звена), равнение по ориентирам.

Смыкания и размыкания:

- обычным шагом;
- в колонне - на вытянутые руки вперед. В шеренге –на вытянутые руки в стороны.

Повороты:

- направо(налево)переступанием;
- кругом;
- переступанием, разделением, кружком.

Строевые приемы: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»

Передвижения. Строевой шаг, походный шаг. Движение на месте.

Переход с движения на месте к передвижению. Команда: «ПРЯМО!» (подается под левую ногу). Выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед. «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа – СТОЙ!». Движение бегом.

Управление движением строя:

-движение в обход (движение вдоль границ зала), команда: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!».

-движение противоходом;

-движение «змейкой»;

-движение по диагонали;

-движение по кругу;

-«зигзаг»;

-«фигурная маршировка».

Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах. Размыкание дугами вперед и назад, размыкание из одного круга в два и обратно, размыкание из одного круга в три и обратно.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

Теория. Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Их значение для здоровья. Как совмещать физические упражнения в жизни.

Практика. Упражнения для мышц, суставов рук и плечевого пояса:

- махи, рывки, круги руками (прямыми или согнутыми) во всех направлениях;
- выкручивание гимнастической палки;
- выкрут в плечах, стоя спиной к гимнастической стенке (хват руками пошире);
- вращение кистей с отягощением гантелями.
- вращение набивных мячей (в разных положениях рук);

- упоры впереди, сзади, боком (стоя, лежа, смешанные);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях;
- висы разные;
- подтягивания в смешанных висах;
- упражнения с отягощением набивными мячами;
- броски набивных мячей.

Упражнения для мышц и суставов шеи:

- повороты головы в сторону;
- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- круговые движения головой;
- поднимание и повороты головы (стоя и лежа в различных исходных положениях).

Упражнения для мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, бедра):

- стоя – прогибание, наклоны назад;
- то же, в стойке на коленях;
- сидя на повышенной опоре – наклоны назад до отказа, ноги закреплены;
- лежа на спине – прогибание туловища с опорой на лопатки, голову, кисти;
- стоя – махи ногами назад;
- упражнения с отягощениями;
- лежа на спине – поднимание ног, туловища (ноги закреплены);
- в висе стоя – поднимание ног вперед и различные движения;
- упоры лежа спереди и переходы;
- упоры стоя согнувшись и переходы.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра:

- наклоны вперед стоя, сидя;
- наклоны назад стоя у опоры и без нее;
- наклоны назад сидя на повышенной опоре с закрепленными ногами;
- прогибание в висе стоя (хват руками на уровне головы, плеч, пояса, таза);
- прогибание в упоре лежа на бедрах;
- стоя – махи ногами назад;
- упражнения с отягощениями;
- стоя – наклоны назад (акцентируя внимание на сокращении мышц спины);
- равновесие на одной ноге «ласточка»;
- в висе стоя – отведение ног назад, прогибание;
- лежа вниз лицом – прогибание с опорой, сгибая колени;
- в упоре лежа спереди – поднимание ног назад, рук – вперед, в стороны;
- лежа на спине – прогибание туловища с опорой на плечи, голову, кисти;
- упражнения в упоре лежа сзади.

Упражнения для косых мышц туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны, в положениях стоя, сидя, лежа;
- то же, у гимнастической стенки;
- повороты в положениях стоя, сидя, лежа;
- то же, у гимнастической стенки;
- круговое вращение тазом;
- упражнения с отягощениями;
- круговое вращение туловищем;
- стоя – медленное поднимание ног в стороны;
- в висе – прогибания в стороны, отведение ног в стороны;
- упоры и смешанные упоры, лежа боком на одной руке;
- лежа на боку, поднимание ног в сторону;
- лежа на боку, поднимание туловища (то же, с опорой);
- лежа на спине – отведение ног до линии таза, плеч (одной, двумя, в одноименную сторону и скрестно).

Упражнения для мышц и суставов ног:

- наклоны вперед, назад, в стороны в разных исходных положениях;
- махи ногами вперед, в стороны;
- махи ногами назад с наклоном туловища вперед;
- быстрые приседания;
- глубокие выпады во все стороны;
- упражнения с отягощениями;
- стоя, сидя, лежа – подтягивание ног к голове руками;
- медленные приседания;
- медленное поднятие ног во все стороны;
- подъем на носки, пятки; то же на повышенную опору;
- подъем на наружные и внутренние своды стопы;
- прыжки.

#### **Тема 4. Специальные упражнения.**

Теория. Правила выполнения специальных упражнений. Значение дыхательных упражнений для здоровья. Комплексы упражнений танца бегового и прыжкового характера, растяжка

Практика. Комплексы упражнений танца бегового и прыжкового характера:

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой - левой ноге;
- прыжки в длину с места;
- прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур - скакалку»

Укрепление мышц спины путем складывания - упражнения улитка кошечка, птица, страус, улитка, носорог.

Специальные упражнения для шейного отдела позвоночника.

Специальные упражнения для грудного отдела позвоночника.

Специальные упражнения для укрепления мышц стопы:

- ходьба на месте;
- ходьба по «колючкам» (ходьба с поджатыми пальцами);
- чередование ходьбы на носках и пятках;
- игра-упражнение «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

Специальные упражнения для укрепления мышц спины.

Игра-упражнение «Жучок на спине», «Ах ладошки, вы ладошки», «Ель-елка-елочка», «Буратино», «Веселый гномик», «Ходим в шляпах», «Паровозик», «Походи боком», «Качалочки»,

Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Игра-упражнение «Деревца», «Самолет».

Упражнения для растяжения мышц передней и задней поверхности бедра. Игра-упражнение «Книжечка», «Лягушка», «Ножницы».

Упражнения для укрепления мышц поясничной области. Игра-упражнение «Паровозик», «Качалочка».

- Капалабхати — дыхание животом;
- дыхание через левую и правую ноздрю;
- пятиэтапное дыхание;
- осознанное дыхание;
- дыхание животом;



- глубокое дыхание;
  - расслабление со вздохом;
  - счет выдохов;
  - выдыхание напряжения;
  - дыхание животом с помощью воображения;
  - переменное дыхание;
  - дыхание с задержкой (на вдохе и выдохе);
  - интенсивный шумный вдох и выдох;
  - контроль дыхания;
  - дыхание «уджея» (через узкую голосовую щель);
  - упражнение «лев»;
  - с произнесением звуков после выдоха «пф-ф-ф», «м-м-м», «брухх» и т.д.;
  - дыхательные упражнения с удлиненным вдохом и произнесением гласных (а,е,и,о,у);
  - дыхание с коротким вдохом быстрым активным и удлиненным выдохом «Маятник» в положении стоя;
  - восстанавливающее дыхание;
- Упражнения «Бегемотики», «Птички», «Мыльный пузырь», «Погружение под воду», «Одуванчик», «Ворона».

### ***Тема 5. Упражнения с предметами***

Теория. Упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками.

Практика. Приседания с поднятыми руками с мячом.

Приседание у стенки.

Приседание с мячом между колен.

Медленные и глубокие приседания.

Сгибание ног на гимнастическом мяче.

Болгарские выпады.

Боковые выпады.

Подтягивание ног к груди.

Подъем таза.

Отжимания.

Отжимания на трицепс.

Планка.

Тренировка спины на мяче.

Гиперэкстензия.

Обратная гиперэкстензия на мяче.

Скручивания в обратном направлении.

Обратные отжимания.

Шпиль.

Книжка.

Колени к груди.

Упражнения для бедер.

Клин.

Уголок.

Прыжки.

Наклоны на растяжку.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч». Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Повороты гимнастической палкой вправо/влево на вытянутых руках, хват широкий.

Вращение гимнастической палки влево и вправо отведя руки в стороны – как пропеллер.

Вращение гимнастической палки влево и вправо отведя руки вперед – как пропеллер.

Прогибания с опорой на палку.

Перемахивания палки ногой.

Прыжки через палку.

Наклоны из положения «свеча».

Выпады вперед.

Круговые вращения.

Наклоны вперед, руки с палкой вверху.

Наклоны вперед, руки с палкой внизу.

Наклоны влево/вправо на вытянутых руках.

Сгибая ноги, пронести их под палкой.

Наклоны с поворотами.

Приседания медленные.

Упражнения лежа на животе с палкой.

Ходьба вдоль палки

Ходьба поперек.

Катание палки.

Заведение рук назад.

### ***Тема 6. Подвижные игры***

Теория. Игры малой подвижности (на месте, сидя, полулежа, лежа), средней подвижности (движение туловища, конечностей, броски, лазание, ходьба), большой подвижности.

Практика. Игры:

«Ходим в шляпах».

«Черепахи».

«Великан и другие».

«День, ночь».

«Пересаживание».

«Барабан».

«Великан и другие»

«Ну-ка, донеси»

«Поймай комара»

«Салочки»

«Третий лишний»

«Поезд с арбузами»

«Чей красивее прыжок?»

«Послушный мяч»

«Ловишки с мячом»

«Удочка»

«Казачьи разбойники»

«Мы весёлые ребята»

«Нос, пол, потолок»

«Длинные ноги идут по дороге».

«Гуси-лебеди»

«Успей подобрать»

«Веселые ладошки»

«Битва-перетяжка»

«Умелый пастух»

«Дай руку»

«Попрыгунчики-воробушки».  
«Бездомный заяц»  
«Белые медведи»  
«Царь горы»  
«День и ночь»  
«Кто дальше»  
«Снайперы»

### **Тема 7. Итоговое занятие**

Практика. Веселые старты

#### *Планируемые результаты освоения программы.*

Личностные:

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
- формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

Метапредметные:

- развитие способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предметные:

- освоение знаний о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

#### **Методические и оценочные материалы.**

##### **Методические материалы.**

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Программа предусматривает изучение:

- теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга;
- дыхательных и основных упражнений;
- игровых комплексов;
- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные
- упражнений на расслабление.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

## Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях ОФП используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

### **Оценочные материалы.**

Оценка образовательных результатов обучающихся дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: беседа, наблюдение. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по ОФП путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Учитывается правильность выполнения комплексов упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Проводится беседа о влиянии физических упражнений и дыхательной гимнастики на здоровье организма в целом.

### **Форма аттестации и контроля**

Вид контроля	Формы и методы контроля
--------------	-------------------------

<p>Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.</p>	<p>Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.</p>
<p>Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, выполнение спортивных нормативов, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.</p>
<p>Промежуточный контроль Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.</p>	
<p>Промежуточная аттестация. Проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или образовательной программы в целом.</p>	<p>Аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.</p>
<p>Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.</p>	<p>Зачёт, беседа.</p>

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы).

Список литературы

Список литературы для педагога:

#### Основная

1. Агаджанова С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2017. - 350 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2018 - 120 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2017. - 610 с.
4. Бережнова О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2017. - 112 с.
5. Болсунова Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2019. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2017. - 251 с.
7. Потапчук А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2018. - 886 с.
8. Колдина Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 3-9 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2017. - 112 с.
9. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2020. - 99 с.

#### Дополнительная:

1. Бужейко К. Выпуски ЗОЖ., 1993 г.
2. Мугинова Е.Л. «Гимнастика для детей преддошкольного возраста», Л, 1973 г.
3. Юрко П.П., Спилина В.П. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста», М, 1978 г.
4. Бальсевич В.К. «Ваши дети» - М. Физкультура и спорт, 1985 г.
5. Студеникин М.Я., книга о здоровье детей – М, Медицина, 1988 г.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. «Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» М. 2001 г.
7. Вороная Е.Е., Зазьян М.Е. «У вашего ребенка сколиоз».
8. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». 2010 г.
9. Журналы «Спорт в школе»: Барабашина Т., «ЛФ в школе», (№20-2001 г.), Саулина О., Воробьева Т. «Физическое воспитание оздоровительной направленности»,
10. Мискин Ю.В., Менхин А.В., «Оздоровительная гимнастика», Ростов, Феникс, 2002 г.

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.5-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2018.
2. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2017. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№7)
3. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для родителей. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2017.

#### Интернет-источники:

Ifk-gimnastika.com

[https://www.cpkmed.ru/materials/El\\_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf](https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf)

<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11587/2/Turanova.pdf>

<https://www.odevaika.ru/blog/234982/10-samykh-poleznykh-asan-dlya-rebenka/>

[https://medaboutme.ru/articles/lfk\\_detyam\\_polza\\_i\\_pokazaniya\\_k\\_vypolneniyu\\_uprazhneniy](https://medaboutme.ru/articles/lfk_detyam_polza_i_pokazaniya_k_vypolneniyu_uprazhneniy)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/24/programma-po-lfk>