



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ И
ТРУДА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБУ «БЕЛГОРОДСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ
РЕБЁНКА «ЮЖНЫЙ»

СОГЛАСОВАНО: Методист Л.Е.Овсянникова  <u>31</u> <u>августа</u> 2021 г.	ПРИНЯТО: Педагогическим советом протокол № <u>01</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор ГБУ «БЦРиСР «Южный»  Ю.А.Чумакова приказ № _____ от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2021 г. 
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровье»

г. Белгород
2021 г.

Содержание программы

I. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.	6
1.2. Цель. Основные задачи Программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.4. Отличительные особенности Программы.	8
1.5. Адресат Программы.	8
1.6. Срок реализации Программы.....	12
1.7. Объем Программы.	13
1.8. Формы обучения и виды занятий.	13
 II. Планируемые результаты	 14
2.1. Результаты освоения программного материала по направлению «Физическое совершенствование»	15
2.1. Результаты освоения программного материала по направлению «Способы спортивной (двигательной) деятельности»	16
2.3. Результаты освоения программного материала по направлению «Шахматы»	17
 III. Содержание Программы	 18
3.1. Учебный план и его обоснование	22
3.2. Организация образовательного процесса.....	28
3.3. Особенности образовательного процесса	28
3.4. Программное обеспечение.....	29
 IV. Комплекс организационно - педагогических условий	 29
4.1. Календарный учебный график.....	29
4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	29
4.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса...	30
4.4. Формы аттестации/контроля.....	30
4.5. Формы проведения аттестации.....	31
4.6. Оценочные материалы, диагностические методики.....	31
4.7. Рабочая программа	36
4.8. Информационно - методические условия реализации Программы	36
4.9. Список литературы для детей	39
 Список приложений	 40

I. Пояснительная записка

Государственное бюджетное учреждение для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный» (далее – Учреждение) является организацией, осуществляющей обучение и оказание социальных услуг для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

В соответствии с лицензией на право оказывать образовательные услуги по реализации образовательных программ по видам образования (от 24 августа 2016 г. № 8301) Учреждение должно обеспечить обучение воспитанников по направлениям образовательной деятельности: основное дошкольное образование и дополнительное образование детей.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Дети поступают в учреждение из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому реабилитация и сохранение здоровья воспитанников, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации образовательного процесса и жизнедеятельности Учреждения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому, здоровье детей представляет собой критерий качества современного образования.

Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы, что очень важно для детей-сирот.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный» физкультурно - спортивной направленности «Здоровье» (далее - Программа) призвана обеспечить условия для укрепления здоровья воспитанников, необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков, физических, умственных качеств воспитанников.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий учреждения, вовлечения воспитанников с нарушением состояния здоровья и направлено на:

- общую физическую подготовку и развитие воспитанников;
- изучение шахматной теории и практики;
- формирование здорового образа жизни, самосовершенствование воспитанников;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей, ведущих к спортивным успехам и достижениям.

Нормативную правовую основу Программы составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, подготовленных Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО ДО «Открытое образование» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 6. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.07.2017 № 654 «Об утверждении правил вида спорта «шахматы»;

- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16));
- Примерная программа учебного модуля «Шахматы в школе» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 26 октября 2020 № 4/20));
- Устав Учреждения.

Направленность Программы

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», занятия в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы ОО могут проводиться по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам различной направленности, в том числе физкультурно-спортивной. Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

По функциональному назначению Программа является физкультурно-спортивной направленности. Занятия шахматами, физической культурой и спортом способствуют гармонизации телесного и духовного единства в развитии воспитанников, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, развитию способностей самостоятельно логически мыслить, систематизировать и анализировать полученные знания.

Предметом образования в рамках реализации Программы является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы воспитанников, а так же интеллектуальная деятельность, способствующая развитию логического мышления: формированию аналитико-синтетических способностей, которая учит запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты, содействует совершенствованию таких ценных качеств, как усидчивость, внимательность, самостоятельность, терпеливость, изобретательность, гибкость. В процессе освоения данной Программы воспитанники формируются как целостные личности, в единстве многообразия своих физических, умственных, психических и нравственных качеств.

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность данной Программы состоит в том, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества воспитание и образование воспитанников в Учреждении нацелено на всестороннее развитие личности, а именно - гармоничное умственное, интеллектуальное, физическое воспитание. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень умственных, интеллектуальных, двигательных способностей.

В Учреждение дети приходят в разном возрасте, как правило, с негативным отношением к своему здоровью и к здоровому образу жизни в целом. У воспитанников изначально сформирован негативный образ жизни (девиантное поведение: курение, ранний алкоголизм, токсикомания, бродяжничество).

Педагогам Учреждения сложно «сломать» стереотипное (негативный образ жизни) поведение ребенка по отношению к своему здоровью. Традиционные формы и методы работы по формированию положительного отношения к здоровому образу жизни не дают должных результатов. Поэтому перед педагогами встала задача: найти и реализовать такие формы и методы работы, которые будут наиболее эффективны в физическом развитии и совершенствовании, формировании у детей здорового образа жизни - как ценности.

В связи с этим возникла необходимость организовать процесс физического воспитания с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей детей-сирот, предоставить возможность для двигательной (физкультурной), познавательной, интеллектуальной деятельности и самореализации личности.

Программа предусматривает обеспечение не только физической подготовленности воспитанников, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

1.2. Цель. Основные задачи Программы

Цель: создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей воспитанников и развития их индивидуальных склонностей и способностей, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника, интеллектуального развития, массовое вовлечение в

занятия спортом, шахматами.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление здоровья;
- разработка и апробация здоровьесберегающей модели образования через применение здоровьесберегающих технологий, оптимальную организацию режима работы Учреждения, деятельность дополнительного образования по формированию навыков здорового образа жизни;
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий,
- приобщение воспитанников к шахматной культуре;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение воспитанников, к занятиям шахматами.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

- доступности. По Программе могут заниматься любые дети – «обычные», еще не нашедшие своего особого призвания; «одаренные» - имеющие задатки интеллектуальные способности, повышенный уровень физического развития; «особенные» – с отклонениями в развитии, в поведении, дети-инвалиды. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования;
- природосообразности. Программа отвечает тем или иным потребностям и интересам детей;
- индивидуальности. Программа реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме
- свободного выбора и ответственности. Предоставляет воспитанникам и педагогам возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения;
- социализации предполагает создание необходимых условий для адаптации детей, подростков, жизни в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих обществу;

- деятельностного подхода. Через систему мероприятий, когда воспитанники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка;
- разновозрастного единства. Существующая система реализации Программы обеспечивает сотрудничество воспитанников разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

1.4. Отличительные особенности Программы.

Дополнительное образование в Учреждении способствует возникновению у воспитанников потребности в саморазвитии, формирует у них готовность и привычку к двигательной (физкультурной), интеллектуальной деятельности, повышает их самооценку и статус в глазах сверстников, педагогов. Занятость воспитанников во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Массовое участие воспитанников в конкурсном движении, досуговых программах, спортивных соревнованиях, шахматных турнирах способствует сплочению детского коллектива, созданию благоприятного социально - психологического климата, укреплению традиций Учреждения, повышению его имиджа.

1.5. Адресат Программы

Программа рассчитана на возрастную категорию 7 – 17 лет, разработана с учетом психических и физических особенностей детей разного возраста.

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 4 года, реализуется в Учреждении в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Младший школьный возраст (7-10 лет: 1-4 класс)

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является

важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц тела, воспитанию правильной осанки.

Средний школьный возраст (11-13 лет: 5-7 класс).

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма. В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте — основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др.

Роль учителя руководителя физического воспитания в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий педагог акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма.

Старший школьный возраст (14-17 лет: 8-11 класс).

Старший школьный возраст относится к началу юношеского и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета.

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам.

Масса сердца у девушек на 10-15 % меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Воспитанники способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний руководителя физического воспитания.

У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне; опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные нагрузки.

Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы.

Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения занятия приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками следует щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину.

В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания воспитанников, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать воспитанников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80—85 % максимальной. Рекомендуется применять различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку.

При работе с воспитанниками старшего школьного возраста используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом.

1.6. Срок реализации (освоения) Программы

Программа рассчитана на 3 года, реализуется в Учреждении в течение всего календарного года, включая каникулярное время, а именно в период с 1 сентября по 31 мая.

Содержание и материал Программы по направлениям деятельности: общая физическая подготовка и развитие воспитанников, занятия различными видами спорта, а также изучение шахматной теории и практики организовано по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

«Стартовый уровень» (младший школьный возраст (7-10 лет: 1-4 класс)). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания Программы.

«Базовый уровень» (средний школьный возраст (11-13 лет: 5-7 класс)). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, более сложных упражнений и увеличенных физических нагрузок.

«Продвинутый уровень» (старший школьный возраст (14-17 лет: 8-11 класс)). Предполагает использование форм организации материала, рассчитанных на воспитанников, способных на качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы. Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей, показывающих высокую степень освоения шахматной теории и практики.

1.7.Объем Программы. Режим занятий. Общее количество учебных часов, запланированных на учебный год реализации Программы по направлениям деятельности: общая физическая подготовка и развитие воспитанников; занятия различными видами спорта, изучение шахматной теории и практики и составляет: **190** часов, 20 часов из которых отведены на мониторинговые исследования (с 01 по 15 сентября и с 15 по 30 мая учебного года). Воспитанники каждой группы занимаются 5 раза в неделю по 30-45 минут.

Итого **570** часов за три года обучения по Программе.

Режим занятий воспитанников определяется расписанием учебных занятий, утвержденным директором Учреждения. Расписание учебных занятий составляется с учетом графика работы педагогических работников с учетом загрузки помещений и установленных санитарно-гигиенических норм. На каникулы может быть составлено особое расписание.

1.8.Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения по Программе - очная. По форме организации Программа является – групповой (одного возраста или разновозрастные группы), общедоступной; возможно обучение по индивидуальному учебному плану (ИУП).

Групповой формой деятельности является детское объединение «Спортивный клуб «Олимп»». Занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально или всем составом, сформированным без дополнительного отбора, но с учетом дигностики. Деление на группы происходит по возрастным и психофизиологическим характеристикам, но не исключает возможность деления по изначальной подготовке и способностям каждого ребенка. В зависимости от возрастных и психолого-педагогических особенностей детей в группе, можно сокращать или увеличивать количество сообщаемого материала по отдельным темам.

Комплектование детского объединения начинается в мае и заканчивается, как правило, до 01 сентября текущего года.

Каждый воспитанник при зачислении на обучение по Программе проходит входной контроль, по результатам которого педагог определяет наличие специальных знаний и компетенций в каждом модуле Программы. Процедура входного контроля позволяет воспитаннику при желании начать обучение по Программе с базового или продвинутого уровня. Переход с одного уровня на другой осуществляется по результатам личных образовательных достижений воспитанника в процессе освоения модулей Программы.

Программа предусматривает изучение необходимых теоретических сведений, которые согласовываются с характером практических работ по каждому модулю. Теоретические занятия обогащают знания базовых понятий и терминов физической культуры, шахматной науки.

Формы обучения: физкультурное занятие (фронтальное, индивидуальное), активный отдых (туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья).

Методы обучения:

- *специфические* - игровой (использование упражнений в игровой форме), строго регламентированного упражнения, соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- *общепедагогические* – словесные, наглядного действия, практические, в т.ч. выполнение двигательных действий под счёт.

Структура проведения занятия:

- вводная часть (строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на одной и двух ногах с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок): подготовка организма занимающихся к предстоящим нагрузкам, повышение температуры тела, гибкости мышц, связок, ускорение обмена веществ;
- основная часть (бег, прыжки, метание, лазанье и др.): решение поставленных на занятии задач обучения, воспитания посредством различных средств и методов физического воспитания.
- заключительная (ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера): снятие нервно-мышечного напряжения, стабилизация работы органов и систем, рефлексия

Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной части зависит от задач основной части.

II. Планируемые результаты

Планируемые итоговые результаты представляют собой интегрированные качества подростка, которые он приобретает в результате освоения Программы.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, приобщение к ценностям физической культуры.

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Общая оценка складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений воспитанниками и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями; интерес, проявляемый при этом; умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений воспитанников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Программные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование основ шахматной культуры.

2.1. Результаты освоения программного материала по направлению «Физическое совершенствование»

Воспитанник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.2. Результаты освоения программного материала по направлению «Способы спортивной (двигательной) деятельности»

Воспитанник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.3. Результаты освоения программного материала по направлению «Шахматы»

Воспитанник научится:

- с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по модулю Программы «Шахматы» воспитанник сможет:

- приобрести знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;
- владеть терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;
- приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры.

Система физического воспитания, объединяющая формы занятий физическими упражнениями и спортом, игру в шахматы создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания и здоровьесбережения, педагоги ориентируют свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений.

III. Содержание Программы

Содержание Программы структурировано на основе модульной системы обучения и включает:

- Модуль 1. Теоретические сведения
- Модуль 2. Легкая атлетика
- Модуль 3. Спортивные игры
- Модуль 4. Атлетическая гимнастика
- Модуль 5. Лыжная подготовка
- Модуль 6. Шахматы
- Модуль 7. Подвижные игры

Тематическое планирование

Модули	Разделы
Модуль 1. Теоретические сведения	Техника безопасности
	Знания о здоровом образе жизни, видах гимнастик.
Модуль 2. Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции
	Метание мяча на дальность
	Прыжки в длину с места
	Бег на средние дистанции
Модуль 3. Спортивные игры	Эстафеты с ведением мяча
	Пионербол
	Баскетбол (стритбол)
	Минифутбол
	Настольный теннис
Модуль 4. Атлетическая гимнастика	Гимнастика
Модуль 5. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
Модуль 6. Шахматы	История развития
	Шахматные фигуры, варианты ходов фигур
	Базовая стратегия игры, тактика игры
Модуль 7. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	Подвижные игры («русская лапта», «знамя», «охотники и утки, «перестрелка»)

Содержание изучаемого курса

Модуль 1. Теоретическая часть

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Основы здорового образа жизни, виды закаливания (солнцем воздухом и водой), дыхательная гимнастика по Стрельникову, контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, роль физической культуры и спорта в формировании личности.

Практическая часть

Модуль 2. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения способствуют освоению основ рациональной техники движений и обогащают двигательный опыт ребенка.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые доставляют воспитанникам радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет воспитанникам овладеть формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения проводятся в осенний и весенне-летний период на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Бег на 30,60,100м, метание мяча на дальность, с разбега, прыжки с места, бег на выносливость 500,1500 и 2000м.

Гимнастика.

Общеразвивающие упражнения включают в себя элементы гимнастики и являются одной из основных частей содержания занятий по общефизической подготовке и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения, воспитанники получают представления о разнообразном мире движений. Новизна и необычность этих упражнений позволяют отнести их к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности воспитанников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, обручем.

Большое значение в физическом воспитании принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Программный материал предлагается воспитанникам чаще всего в игровой форме. Особое значение придается сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Модуль 3. Спортивные и подвижные игры

По своему воздействию являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, скоростных, выносливости), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Волейбол (пионербол)

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (стритбол)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Настольный теннис

Правила игры техника безопасности, стойки перемещения игрока, подачи мяча различными способами. Техника и тактика игры в защите и нападении. Настольный теннис благотворно влияет на развитие подвижности рук кистей рук, развивает мелкую моторику рук, укрепляет мышцы рук и запястья. Он помогает увеличить скорость движения рук, развить внимание и реакцию. Занимаясь настольным теннисом, мышцы ваших ног получают хорошую нагрузку и становятся сильнее. Сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают лучше функционировать, обогащая организм кислородом.

Модуль 4. Атлетическая гимнастика

Способствует формированию и коррекции осанки, развитию силовых и координационных навыков, выносливости. Воспитанники младшего школьного возраста занимаются только общеразвивающими упражнениями и на простейших тренажерах (беговые дорожки, велотренажер), которые укрепляют организм и готовят его к увеличению нагрузки.

Для воспитанников среднего школьного возраста предлагаются занятия на тренажерах, не требующих нагрузки на позвоночник. Воспитанники старшего возраста могут выполнять полные комплексы атлетической гимнастики с элементами тяжелой атлетики по всему спектру упражнений. Подбор комплексов происходит индивидуально в зависимости от потребностей и возможностей занимающихся.

Модуль 5. Лыжная подготовка

Включает в себя знакомство детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение простейшим видам передвижения с лыжами и на лыжах, обучение основным способам передвижения на лыжах и подготовку к свободному преодолению дистанции 1-2 километра.

Основным методом развития выносливости является равномерное прохождение постепенно увеличиваемых дистанций.

Модуль 6. Подвижные игры

Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни. Также они являются своего рода подготовкой для изучения и подготовки к спортивным играм.

Модуль 7. Шахматы.

История развития, правила игры. Название фигур в шахматах, варианты ходов базовая стратегия игры в защите и нападении.

Шахматы благотворно воздействуют на умственное развитие воспитанников всех возрастных групп, способствуют развитию логического мышления и способности планирования действий.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Дни здоровья и спорта, межгрупповые соревнования, туристские походы.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение воспитанников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по различным видам физических упражнений, включенных в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и соревнования включают в себя личные турниры; соревнования между группами и командами других образовательных учреждений.

Спортивные праздники включают в себя аттракционы, соревнования, спортивные игры с использованием элементов народной культуры России.

3.1. Учебный план и его обоснование

Учебный план является частью Программы, регламентирующей организацию учебного процесса. Содержание учебного плана содержит названия тем, количество теоретических и практических часов и формы аттестации (контроля).

Возраст воспитанников (7-10 лет, 1-4 класс)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	
	Модуль 1. Теоретические сведения	10		
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием, на спортивных площадке, тренажерном зале.	2		опрос
2.	Основы здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика по Стрельникову, закаливание солнцем воздухом и водой.	8		опрос
	Модуль 2. Легкая атлетика	20		
1.	Бег на короткие дистанции: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., Развитие скоростно-силовых качеств.		6	тестирование
2.	Метание мяча на дальность; техника метания мяча с места, с разбега, метание на результат. Подвижные игры.		6	тестирование
3.	Прыжки в длину с места; техника прыжка, отталкивания, фазы полета и приземления. Развитие прыгучести. Прыжки на		4	тестирование

	результат.			
4.	Бег на средние дистанции: специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м.,500м. Подвижные игры.		4	
Модуль 3. Спортивные игры			42	
Тема 3.1. Эстафеты с ведением мяча			10	
1.	Техника ловли и передачи мяча: техника безопасности на занятиях, история развития, перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Развитие координационных способностей.			зачет
Тема 3.2. Пионербол			10	
1.	Техника приема и передачи мяча: прием и передача двумя руками сверху, снизу. Передачи на точность. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		6	зачет
2.	Техника подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Поддачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		4	зачет
Тема 3.3. Мини-футбол			10	
1.	Техника ведения и передачи мяча: Техника безопасности игры, правила. ведение мяча правой и левой ногой, Передачи мяча в движении и на месте. Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Игры по упрощенным правилам.			зачет
Тема 3.4. Настольный теннис			12	
1.	Правила игры, техника безопасности: правила игры, техника безопасности, виды подач, стойки игрока, перемещения.		4	зачет
2.	Техника ударов по мячу: удары ракеткой по мячу , подрезки мяча, нападающие удары. Развитие ловкости, координации движений. Учебная игра по упрощенным правилам.		8	зачет
Модуль 4. Атлетическая гимнастика			8	
1.	Развитие общей выносливости: круговая тренировка для развития основных мышечных групп.		4	тестирование
2.	Развитие мышц верхних конечностей: упражнения с амортизаторами. Развитие силы двуглавой мышцы плеча. Упражнения на тренажерах.		4	тестирование
Модуль 5. Лыжная подготовка			20	
1.	Лыжный инвентарь и оборудование; техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, история развития, подбор лыж и ботинок, подготовка мест для занятий, ремонт лыжного инвентаря.		10	зачет
2.	Техника лыжных ходов; обучение технике одновременного безшажного , одношажного, двушажного лыжных ходов. Спуски, торможения плугом, подъем уступами и елочкой.		10	зачет
Модуль 6. Шахматы.			34	
1.	Техника игры в шахматы; история развития, варианты ходов фигур, базовая стратегия игры, тактика игры		34	зачет

Модуль 7. Подвижные игры («русская лапта», «знамя», «охотники и утки, «перестрелка»)		36	
1.	Правила игры, техника безопасности: правила игр, виды игр, техника безопасности, передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и с перебежками. Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, ускорение).		12 опрос, зачет
2.	Тактические действия: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника. Игра по правилам		12 зачет
Мониторинг уровня физической подготовленности		20	
ВСЕГО		190	

Возраст воспитанников (11-13лет, 5-7 класс)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	
Модуль 1. Теоретические сведения		10		
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием, на спортивных площадке, тренажерном зале.	2		опрос
2.	Основы здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика по Стрельникову, закаливание солнцем воздухом и водой.	8		опрос
Модуль 2. Легкая атлетика		30		
1.	Бег на короткие дистанции: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., Развитие скоростно-силовых качеств.		10	тестирование
2.	Метание мяча на дальность; техника метания мяча с места, с разбега, метание на результат. Подвижные игры.		6	тестирование
3.	Прыжки в длину с места; техника прыжка, отталкивания, фазы полета и приземления. Развитие прыгучести. Прыжки на результат.		6	тестирование
4.	Бег на средние дистанции: специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Развитие скоростной выносливости. Бег - 400м, 500м. Подвижные игры.		8	тестирование
Модуль 3. Спортивные игры		30		
Тема 3.1. Стритбол		10		
1.	Техника ловли и передачи мяча: техника безопасности на занятиях, история развития, перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Развитие координационных		5	зачет

	способностей.			
2.	Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра по заданию. Развитие скоростных качеств.		5	зачет
Тема 2.2. Волейбол		10		
1.	Техника приема и передачи мяча: правила игры, техника безопасности прием и передача двумя руками сверху, снизу. Передачи на точность. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		6	зачет
2.	Техника подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		4	зачет
Тема 3.3. Мини-футбол		10		
1.	Техника ведения и передачи мяча: Техника безопасности игры, правила. ведение мяча правой и левой ногой, Передачи мяча в движении и на месте. Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.		5	зачет
2.	Тактика игры в нападении и защите: удары головой на месте и в прыжке, удары мяча поворотом. Выполнение штрафных и угловых ударов. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно- силовых способностей.		5	зачет
Тема 3.4. Настольный теннис		20		
1.	Правила игры, техника безопасности: правила игры, техника безопасности, виды подач, стойки игрока, перемещения.		10	опрос, зачет
2.	Техника ударов по мячу: удары ракеткой по мячу , подрезки мяча, нападающие удары. Развитие ловкости, координации движений. Учебная игра по упрощенным правилам.		10	зачет
Модуль 4. Атлетическая гимнастика		10		
2.	Развитие общей выносливости: круговая тренировка для развития основных мышечных групп.		4	тестирование
3.	Развитие мышц верхних конечностей: упражнения с амортизаторами. Развитие силы двуглавой мышцы плеча. Упражнения на тренажерах.		3	тестирование
4.	Развитие мышц нижних конечностей: комплексы упражнений с отягощениями. Развитие силовых качеств.		3	тестирование
Модуль 5. Лыжная подготовка		20		
1.	Лыжный инвентарь и оборудование; техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, история развития, подбор лыж и ботинок, подготовка мест для занятий, ремонт лыжного инвентаря.		8	опрос, зачет
2.	Техника лыжных ходов; обучение технике одновременного безшажного , одношажного, двушажного лыжных ходов. Спуски, торможения плугом, подъем уступами и елочкой.		12	зачет
Модуль 6. Шахматы		14		
1.	Техника игры в шахматы, стратегия игры, тактика игры		14	зачет

Модуль 7. Подвижные игры («русская лапта», «знамя», «охотники и утки», «перестрелка»)		34		
1.	Правила игры, техника безопасности: передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и с перебежками. Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, ускорение).		14	опрос, зачет
2.	Тактические действия: тактика игры в защите и нападении, основные технические приемы.		20	зачет
Мониторинг уровня физической подготовленности		20		
ВСЕГО		190		

Возраст воспитанников (14-17 лет, 8-11 класс)

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
		теор ия	прак тика	
Модуль 1. Теоретические сведения		10		
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях физическим воспитанием, на спортивных площадке, тренажерном зале.	2		опрос
2.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Коррекция телосложения.	8		зачет
Модуль 2. Легкая атлетика		34		
1.	Бег на короткие дистанции: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., Развитие скоростно-силовых качеств.		8	тестирование
2.	Метание мяча на дальность; техника метания мяча с места, с разбега, метание на результат. Подвижные игры.		18	тестирование
3.	Прыжки в длину с места; техника прыжка, отталкивания, фазы полета и приземления. Развитие прыгучести. Прыжки на результат.		8	тестирование
4.	Бег на средние дистанции: специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Развитие скоростной выносливости. Бег - 400м, 500м. Подвижные игры.		10	тестирование
Модуль 3. Спортивные игры		72		
Тема 4.1. Стритбол		18		
1.	Техника ловли и передачи мяча: техника безопасности на занятиях, история развития, перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Развитие		10	зачет

	координационных способностей.			
2.	Тактика игры в нападении и защите: индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра по заданию. Развитие скоростных качеств.		8	зачет
Тема 3.2. Волейбол		18		
1.	Техника приема и передачи мяча: правила игры, техника безопасности прием и передача двумя руками сверху, снизу. Передачи на точность. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.		6	зачет
2.	Техника подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Поддачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		6	зачет
3.	Тактические командные действия: индивидуальные и групповые защитные действия, игра в нападении. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра по заданию.		6	зачет
Тема 3.3. Мини-футбол		18		
1.	Техника ведения и передачи мяча: ведение мяча правой и левой ногой, передачи мяча в движении и на месте. Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.		6	зачет
2.	Тактика игры в нападении и защите: удары головой на месте и в прыжке, удары мяча поворотом. Выполнение штрафных и угловых ударов. Игра по упрощенным правилам. Развитие общей выносливости.		12	зачет
Тема 3.4. Настольный теннис		18		
1.	Техника игры; правила игры история развития, техника подачи мяча, способы и виды ударов ракеткой, стойки и перемещения.		8	зачет
2.	Тактическая подготовка; тактика игры в защите и нападении, основные технические приемы, стойки игрока Игра по упрощенным правилам.		10	зачет
Модуль 4. Атлетическая гимнастика		20		
1.	Развитие общей выносливости: круговая тренировка для развития основных мышечных групп.		8	тестирование
23.	Развитие мышц верхних конечностей: упражнения с амортизаторами. Развитие силы двуглавой мышцы плеча. Упражнения на тренажерах.		7	тестирование
Модуль 5. Лыжная подготовка		20		
1.	Лыжный инвентарь и оборудование; техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, история развития, подбор лыж и ботинок, подготовка мест для занятий, ремонт лыжного инвентаря.		10	опрос, зачет
2.	Техника лыжных ходов; обучение технике одновременного безшажного, одношажного, двушажного лыжных ходов.		10	зачет

Модуль 6. Шахматы		14	
1.	Техника игры в шахматы, стратегия игры, тактика игры	14	зачет
Мониторинг уровня физической подготовленности		20	
ВСЕГО		190	

При составлении планирования в рамках объединения физкультурно-спортивной направленности предусмотрено, что Программа составлена из отдельных самостоятельных Модулей двигательной, спортивной, интеллектуальной деятельности, отличных друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников.

Учебный материал, количество часов отводимых на каждую тему определяет сам педагог по согласованию с администрацией Учреждения. При выборе материала предпочтение отдается национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

3.2. Организация образовательного процесса

Деятельность по реализации Программы осуществляется в свободное время от уроков в общеобразовательных школах, занятий по самоподготовке в учреждении.

Занятия в объединении «Спортивный клуб «Олимп» проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом объединения. Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха воспитанников с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья воспитанников, установленных санитарно-гигиенических норм.

Для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья организуется образовательный процесс с учетом особенностей их психофизического развития.

3.3. Особенности образовательного процесса

Особенности построения образовательного процесса для успешной реализации Программы:

- оптимальное соотношение групповых и самостоятельных занятий;
- оптимальное соотношение тем с учетом возрастных, гендерных и сенситивных периодов развития воспитанников;
- строгое соблюдение режима обучения, занятий/тренировок и отдыха;
- осуществление профилактических и восстановительных мероприятий;
- систематическое применение здоровьесберегающих технологий, для создания максимально возможных условий для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья воспитанников (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательной деятельности, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников и гигиеническими требованиями;
- создание благоприятного эмоционально- психологического климата);

- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности воспитанника и педагога;
- создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) воспитанником познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- дифференцированное обучение, учет двигательных тестов, показателей мониторинга, состояния здоровья, медицинских рекомендаций;
- спортивно-ориентированная технология обучения направлена на начальное изучение технических элементов видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях физкультурно-спортивных мероприятий и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- развитие современных форм проведения физкультурно-спортивных мероприятий, когда наряду с привычными спартакиадами, шахматными турнирами, фестивалями применяются и инновационные форматы командных и личных соревнований с использованием средств отдельных видов спорта или дворовых игр;
- развитие форм оценивания, ориентированных на индивидуальный прогресс воспитанников, конструктивной и поддерживающей обратной связи, формирующей позитивное самоощущение (самоэффективность), поддерживающей мотивацию к занятиям;
- распространение практик самооценивания и самоконтроля своих достижений, физической подготовленности, образа жизни.

3.5. Программное обеспечение

Реализация Программы осуществляется в строгом соответствии с утвержденным учебным планом, на основе Дополнительной общеобразовательной программы Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный».

IV. Комплекс организационно - педагогических условий

4.1. Календарный учебный график (Приложение 1) - составляется в соответствии с физкультурно - спортивной направленностью Программы, является ее приложением, определяет количество учебных недель и количество учебных дней, даты проведения каждого занятия.

4.2. Кадровое обеспечение Программы

Для реализации Программы Учреждение обеспечено квалифицированными кадровыми работниками, способными на профессиональном уровне осуществлять поставленные задачи.

№ п/п	Наименование должности	Трудовые функции
1.	Инструктор по	Организация деятельности воспитанников, направленной

	физической культуре	освоение Программы. Организация досуговой деятельности, спортивных соревнований, олимпиад, шахматных турниров Педагогический контроль и оценка освоения Программы. Разработка программно-методического обеспечения.
2	Старший воспитатель	Дополнительно осуществляет координацию деятельности педагогов в проектировании развивающей образовательной среды. Организация и проведение массовых мероприятий
3	Методист	Оказывает методическую помощь педагогам, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив. Осуществляет мониторинг и оценку качества реализации педагогами Программы.
4	Заместитель директора, курирующий вопросы административно-хозяйственной деятельности	Комплексное обслуживание оборудования, обеспечение учебных и расходных материалов, сопровождение развития материально-технической базы

4.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Качество предоставляемых образовательных услуг неразрывно связаны с развитием материально-технического оснащения Учреждения.

Учреждение имеет достаточную материальную базу для проведения занятий по Программе и досуговой деятельности воспитанников.

Внешний вид и интерьер соответствуют статусу Учреждения. Для организации занятий по реализации программы в 2-х зданиях Учреждения имеются учебные классы, музыкальный зал, тренажерный зал, спорт спортплощадка, полоса препятствий, помещение для занятий хореографией. Все помещения оснащены современным оборудованием и привлекательным дизайном, способствующим созданию в Учреждении благоприятной образовательной среды, раскрытию индивидуальных способностей, воспитанников и возможностей для их самоопределения и самореализации.

4.4. Формы аттестации/контроля

Аттестация воспитанников посещающих объединение дополнительного образования «Спортивный клуб «Олимп»», рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

Функции процедуры оценивания результатов освоения Программы:

- учебная (создание дополнительных условий для обобщения и осмысления полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков воспитанников);
- воспитательная (стимулирование воспитанников к расширению познавательных интересов и потребностей);

- развивающая (осознание воспитанниками уровня актуального развития и определение перспективы дальнейшего роста);
- коррекционная (своевременное выявление и устранение педагогами объективных и субъективных недостатков образовательного процесса);
- социально-психологическая (создание педагогами «ситуации успеха» для воспитанников).

4.5. Форма проведения аттестации

Методы процедуры оценивания результатов:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения воспитанниками диагностических заданий, участия в мероприятиях (досуговой деятельности, спартакиадах, соревнованиях, шахматных турнирах);
- мониторинг.

Виды мониторингов, время, цель и формы их проведения:

- начальный или входной мониторинг (в начале учебного года), цель: определение уровня развития физических, интеллектуальных способностей (формы проведения: беседа, опрос, тестирование, анкетирование);
- текущий мониторинг (в течение всего учебного года), цель: определение степени усвоения воспитанниками учебного материала, готовности к восприятию нового материала, повышение ответственности и заинтересованности в обучении, выявление воспитанников, отстающих и опережающих обучение, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения (формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа);
- промежуточный или рубежный мониторинг (по окончании изучения темы или раздела, конце месяца, четверти, полугодия), цель: определение степени усвоения учебного материала, результатов обучения (формы проведения: соревнование, турнир, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, олимпиада);
- итоговый мониторинг (в конце учебного года или ступени обучения), цель: определение изменения уровня развития воспитанников, результатов обучения, ориентирование воспитанников на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение (формы проведения: опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование, анкетирование и др.).

Мониторинг воспитанников учреждения проводится в течение учебного года: *исходный* (входящий - сентябрь (первые 2 недели), для вновь прибывших воспитанников (в течение учебного года, с момента зачисления); *текущий* (по мере необходимости) - январь (первые 2 недели), промежуточный (итоговый) - май (последние 2 недели).

4.6. Оценочные материалы, диагностические методики

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения

программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, приобщение к ценностям физической культуры.

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Общая оценка складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений воспитанниками и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями; интерес, проявляемый при этом; умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений воспитанников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Оценивание индивидуальных достижений воспитанников, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений воспитанников выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка	Требования
зачтено	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной

	значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. Двигательное действие не выполнено.

Для проведения мониторинга используются тесты для выявления уровня физической подготовленности детей в трёх возрастных категориях: младший школьный возраст (7-11 лет: 1-4 класс), средний школьный возраст (12-14 лет: 5-7 класс), старший школьный возраст (15-17 лет: 8-11 класс).

К тестированию допускаются воспитанники получившие допуск врача и относящиеся к основной и подготовительной медицинской группе. Программа базируется на стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны; составлены на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор-составитель доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. 7-е изд. М: Просвещение. 2012 г.128 с.)

Тестирование по определению уровня физической подготовленности проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Виды тестирования

Способности	Контрольные упражнения
Скоростные	Бег 30 м,60м,100м.
Выносливость	6 минутный бег, бег на 2000м.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз.
Определение силы и силовой выносливости	Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу и стоя на гимнастической скамье.
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3 *10 м.

На основании полученных результатов, определяется уровень физической подготовленности каждого обучающегося: **ВУ – высокий уровень, СУ - средний уровень, НУ – низкий уровень**

Результаты уровня физической подготовленности заносятся в протокол «Показатели физической подготовленности».

Виды испытаний для определения УФП

7-10 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ
Бег на 30 м, сек.(скоростные)	5,7-6,0	6.0-6,7	7.0-7,3	5,8-6,0	6,2-6,5	6.8-7,2
Челночный бег 3×10 м, сек. (координационные способности)	8,8-9.8	9.3-10.4	9.8-10.5	9.3-10.0	9.8-10.6	10.3-11.2

Прыжок в длину с места, см.(скоростно-силовые)	160-140	150-130	140-115	155-130	145-120	130-105
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз(силовая выносливость)	3-6	2-4	1	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девочки),ко-во раз. (силовая выносливость)	–	–	–	9-11	6-8	3-5
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз(скоростно-силовые)	13-18	12-10	7-9	13-15	9-12	7-9
Наклон вперед из положения стоя на полу(гибкость)	Достать ладонями пол					
6-минутный бег, м(выносливость)	1000	850	700	900	750	600

11-13 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ
Бег на 60 м, сек.(скоростные)	8,8-10.0	10.4-10.8	10.6-11.2	10.1-10.6	10.8-11.2	11.2-12.0
Челночный бег 3×10 м, сек. (координационные способности)	7.1-7.8	8.0-8.8	9.0-10.0	8.0-8.5	9.5-10.5	10.6-11.2
Прыжок в длину с места, см. (скоростно-силовые)	210-180	180-165	160-145	180-160	150-140	130-110
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз (силовая выносливость)	9-12	7-5	4-2	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девочки),ко-	–	–	–	9-12	7-8	5-4

во раз. (силовая выносливость)						
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз(скоростно-силовые)	26-22	21-18	17-14	24-20	19-15	12-10
Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамейке (гибкость)	+10	+5	+1	+13	+10	+8
6-минутный бег, м (выносливость)	1100 и выше	1000 и ниже	700	900 и выше	800	600

14-17 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ	НУ
Бег на 60 м, сек.(скоростные)	8,2-9.0	9.2-10.0	10.2-11.2	9.5-10.2	10.6-11.4	10.0-11.8
Бег на 100 м, сек.(скоростные)	13.5-14.7	14.8-15.5	15.0-15.8	15.0-16.1	16.3-17.0	17.5-18.0
Челночный бег 3×10 м, сек. (координационные способности)	7.1-7.8	8.0-8.8	9.0-10.0	8.0-8.5	9.5-10.5	10.6-11.2
Прыжок в длину с места, см.(скоростно-силовые)	220-185	180-165	160-145	180-160	150-140	130-110
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз(силовая выносливость)	9-14	8-5	4-2	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девочки), кол-во раз. (силовая выносливость)	–	–	–	10-15	9-7	6-4

Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз (скоростно-силовые)	27-24	23-18	17-14	26-20	19-15	12-10
Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамейке (гибкость)	+10	+5	+3	+15	+12	+8
Бег 2000 м (выносливость)	8.10-9.20	9.30-10.0	10.20-12.00	10.20-11.15	11.20.12.30	12.40-13.50

4.7. На основании Программы инструктор по физической культуре разрабатывает **Рабочую программу (Приложение 2)** – нормативно-управленческий документ на каждый учебный год для конкретного контингента воспитанников и характеризующий систему образовательной деятельности педагога, который определяет объем, порядок, содержание изучения модулей и тем Программы.

4.8. Информационно - методические условия реализации Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, подготовленных Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО ДО «Открытое образование» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 6. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.07.2017 № 654 «Об утверждении правил вида спорта «шахматы»;

- Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16))

- Примерная программа учебного модуля «Шахматы в школе» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 26 октября 2020 № 4/20));

- Устав Учреждения.

Научно - справочные, периодические и учебные издания

- Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стёркина Р. Б. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста.- СПб.: Детство-ПРЕСС, 2005.

- Актуальные проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности воспитанников в учреждениях интернатного типа. / Сост. Никифоров А.А., Волейбол/ Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2005

- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 2007 Железняк Ю. Д. Юный волейболист. - М., 2009

- Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. - М., 2004

- Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 2000

- Политова Р.И. - Белгород, БелРИПКППС, 2008.

- Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М., 2002

- Группа продлённого дня: конспекты занятий, сценарии, мероприятий. 1-2 классы/ Авт.-сост. Л.И. Гайдина, Кочергина. А.В. - М.:ВАКО, 2007.

- Занятия по правилам дорожного движения / Сост. Извекова Н.А., Медведева А.Ф., Полякова Л.Б., Малюшкина А.Б. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

- Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - Мн, 1987.

- Кузьмина М.В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни // Педсовет. - 2007. - №4.
- Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Воспитательная работа в начальной школе.: практическое пособие. - Воронеж: Учитель, 2004.
- Ливанова М. Девочкам о мальчиках. О чём не знают родители. М.:Айрис-пресс,2004.
- Макеева А.Г., Лысенко И.В. организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М. М. Безруких. - СПб, 1999.
- Матвеев В.Ф., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек у школьников: Книга для учителя.- М..1987.
- Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе.- М., 2003.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.- М: ВАКО, 2008.
- Организация деятельности образовательного учреждения при внедрении проекта «Школа здоровья» в детских домах и школах - интернатах / Под общ. ред. И.В. Кузнецовой. - М., 2000.
- Организация лектория «Светофор», КВН, и подвижных игр в школе. - Белгород, 1988.
- Организация работы школы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. - Белгород, 1988.
- Осипенко Л.С. Друзья здоровья // педсовет.- 2007. - №4.
- Рогозянский А. Хочу или надо. - М.: Лепта-Пресс, 2004.
- Романова Е.А., Малюшкина А.Б. Классные часы по правилам дорожного движения. - М.: Сфера, 2004.
- Салова С.В. Познакомьтесь с гигиеной! // Педсовет. - 2007. - №2.
- Сергеева Т.В.Ослепительная улыбка на всю жизнь // Педсовет. - 2006. №4.
- Соколовня-Семёнова Н. Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. Пособие для студентов средних педагогических заведений. - М.,1997.
- Сизанов А.Н., В.А. Хриптович. Модульный курс профилактики курения. 5-11 классы.- М.:ВАКО, 2004
- Сизанова А.И., Быкова В.М., Тюхлова И.Н., Смирнова Е.С. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-11 классов о ВИЧ-инфекции т наркотической зависимости. 4.1 / Под ред. А. И. Сизанова.- МН: «Тессей», 1998.
- Три сигнала светофора.Дидактические игры, сценарии вечеров досуга. / Сост. Саулина Т.Ф. - М.:Просвещение, 1989.
- Физкультура для всей семьи/ Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М., 1989.
- Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии.- М., 1997.- №2.

4.9.Список литературы для детей

- Большая энциклопедия для дошкольника. - М.: Олма -пресс, 2000.Волков
- С. Про правила дорожного движения. - М.: Омега, 2005.
- Шлыгин А. Богатырский дозор. - М.: Детская литература, 1985.
- Энциклопедия окружающего мира. - М.: Махаон, 2005.

Список приложений

Приложение 1. Годовой календарный учебный график по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный» физкультурно - спортивной направленности «Здоровье» на 2021-2022 учебный год

Приложение 2. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный» физкультурно - спортивной направленности «Здоровье» для воспитанников 7 – 16 лет на 2021 – 2022 учебный год

*Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы Государственного
бюджетного учреждения для детей - сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации
ребёнка «Южный»
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровье»*

**Годовой календарный учебный график
по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы Государственного бюджетного учреждения для детей - сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития
и социализации ребёнка «Южный»
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровье»
на 2021-2022 учебный год**

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года - 1 сентября 2021 г.

Окончание учебного года - 31 мая 2022 г.

Продолжительность учебного года - 38 недель. Учебный год делится на полугодия:

Межаттестационный период		Продолжительность
I полугодие	01.09.2021-30.12.2021	18 недель
II полугодие	10.01.2022-31.05.2022	20 недель
<p>Праздничные дни (нерабочие) в Российской Федерации в 2021-2022 уч.году:</p> <p>04 ноября – четверг (День народного единства); 05 ноября – пятница (перенос с субботы 02.01.2021); 31 декабря – 09 января (Новогодние и Рождественские каникулы); 23 февраля – вторник (День защитника Отечества); 07 марта – понедельник (перенос с 05.03.2022 (с субботы); 08 марта (Международный женский день); 01 мая (Праздник Весны и Труда); 02 мая – понедельник (перенос с 01.05.2022 (с воскресенья); 03 мая – вторник (перенос с субботы 01.01.2022); 09 мая – понедельник (День Победы в Великой Отечественной Войне); 10 мая – вторник (перенос с воскресенья 02.01.2022).</p>		

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность рабочей недели - 7 дней. Допускается проведение занятий в воскресенье.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет:

Направленность	Ограничения	Продолжительность	Число	в	Число занятий
----------------	-------------	-------------------	-------	---	---------------

объединения	по возрасту		день	в неделю
Физкультурно-спортивные объединения	-	45	2	2-3
	До 8 лет	45	1	2-3

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Дни недели	Продолжительность занятий	№ группы, возрастная категория
Понедельник		
Вторник	17.00-17.45	возрастная категория 7-10
	18.00-18.45	возрастная категория 11-13
	19.00-19.45	возрастная категория 14-17
	19.50-20.20	занятие по ИПР
Среда	17.00-17.45	возрастная категория 7-10
	18.00-18.45	возрастная категория 11-13
	19.00-19.45	возрастная категория 14-17
	19.50-20.20	занятие по ИПР
Четверг	17.00-17.45	возрастная категория 11-13
	18.00-18.45	возрастная категория 7-10
	19.00-19.45	возрастная категория 14-17
	19.50-20.20	занятие по ИПР
Пятница	17.00-17.45	возрастная категория 14-17
	18.00-18.45	возрастная категория 11-13
	19.00-19.45	возрастная категория 7-10
Суббота	13.05-13.50	возрастная категория 14-17
	14.00-14.45	возрастная категория 7-10
	15.05-15.50	возрастная категория 11-13

Режим работы в период каникул: продолжительность каникул в 2021-2022 учебном году устанавливаются администрацией образовательных организаций, в которых обучаются воспитанники. Во время осенних, зимних и весенних каникул учреждение продолжает работу по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ. Допускаются изменения в расписании занятий после утверждения приказом директора учреждения.

Летние каникулы:

дата начала каникул - 01.06.2022 г.,

дата окончания каникул - 31.08.2022 г., продолжительность в днях: 92 дня.

В летнее каникулярное время детские объединения могут продолжать работу по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или для проведения массовых мероприятий, направленных на организацию содержательного досуга детей.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью _____

(42 (срок вкл)) _____) листа (об).

Должность, Ф.И.О.

губернатор Ярославской области

(подпись)

И.И.И.

МП
2011 года



