

**Департамент образования Администрации г. Омска
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
города Омска «Центр творчества «Созвездие»**

ПРИНЯТА:
на заседании методического совета
БОУ ДО г. Омска «ЦТ «Созвездие»
от « 15 » __10____2021 г.
Протокол №__5_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БОУ ДО г. Омска
«ЦТ «Созвездие»

Д.Н. Жидков
« 15 » __10____2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 16 часов

Составители:
Рахматулин Артур Эдуардович,
старший методист,
Третьякова Елена Олеговна,
педагог-организатор

Содержание

Содержание	2
Пояснительная записка	3
Направленность.....	3
Актуальность.....	3
Адресат программы.	3
Сроки реализации программы.....	4
Особенности организации образовательного процесса	4
Планируемые результаты.....	6
Содержание программы.....	8
Контрольно-оценочные средства.....	11
Условия реализации программы.....	21
Методическое обеспечение программы	21
Материально-техническое обеспечение программы	21
Кадровое обеспечение.	21
Список литературы	22
Приложения	25

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка» разработана для реализации одного из компонентов системы - персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Омской области и является подготовительным модулем к программам физкультурно-спортивной и художественной (хореография) направленностей реализуемых в «ЦТ «Созвездие».

Общая физическая подготовка развивает мускулатуру тела и силу мышц, помогает приобрести выносливость, укрепляет позвоночник и повышает подвижность суставов. В результате выравнивается осанка, улучшается ловкость и эластичность мышц, появляется правильная координация движений. Выполнение упражнений повышает работоспособность, благодаря чему человек меньше устаёт на тренировках и в повседневной жизни.

Адресат программы.

Уровень дошкольного образования (6 - 7 лет).

В этом возрасте у детей активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети способны выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. К концу дошкольного детства у ребенка появляется осознанная самостоятельность: от культуры самообслуживания до умения самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки. При работе с детьми этого возраста необходимо учитывать, что в силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дети в этом возрасте часто переоценивают свои возможности, совершают необдуманные физические действия.

Младший школьный возраст (7 -10 лет).

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает,

и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьёзную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся.

В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

Средний и старший школьный возраст (10-18 лет).

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. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Сроки реализации программы.

Программа реализуется в объеме: 16 часов.

Режим занятий.

Режим занятий по программе – 2 занятия в неделю по 2 часа.

Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы, настроением на доброжелательность и толерантность, а также дифференцированным подходом к рабочему темпу и возможностям ребенка.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная.

При угрозе возникновения или возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части возможна реализация программы в дистанционном режиме с корректировкой форм проведения занятий, учебно-тематического плана и содержания программы за счет включения разделов и тем, освоение которых возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

На обучение по программе зачисляются учащиеся образовательных учреждений города Омска, а так же учащиеся, осваивающие программы физкультурно-спортивной и художественной (хореография) направленностей реализуемых в «ЦТ «Созвездие». Необходимые документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- регистрация в региональной информационной системе «Навигатор дополнительного образования Омской области» с оформлением необходимого пакета документов;
- согласие на обработку персональных данных.

Численный состав группы постоянный: 8 – 20 человек.

На занятиях большое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию ловкости, быстроты реакции. В образовательном процессе предусмотрено использование современных образовательных технологий, таких как: игровые, технология индивидуализации обучения, информационно-коммуникационные технологии.

Цель и задачи программы.

Цель – общефизическая подготовка и формирование мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, хореографией.

Задачи:

- укреплять общефизическую подготовку учащихся;
- развивать регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия;
- воспитывать чувства товарищества и личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты

Целевые ориентиры для учащихся 6 – 7 лет

Социально – нормативные характеристики
• физически развит, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; • любознательный, активный; • эмоционально отзывчивый; • владеет средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с возрастом; • способен управлять своим поведением и планировать действия, • соблюдает общепринятые нормы и правила поведения; • способен решать интеллектуальные и личностные задачи в соответствии с возрастом; • имеет первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; • владеет универсальными предпосылками учебной деятельности.
Целевые ориентиры по направлению программы
Знает и применяет в практической деятельности: • технику выполнения общефизических упражнений; • технику выполнения специальных упражнений; • технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков; • правила безопасности и гигиены.

Планируемые результаты для учащихся 7 – 18 лет

Личностные результаты

Способен:

- к конструктивному сотрудничеству со сверстниками и взрослыми,
- совершать и оценивать поступки, ориентируясь на моральные ценности и нормы.

Метапредметные результаты

<i>Регулятивные универсальные учебные действия.</i>	<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	<i>Коммуникативные универсальные учебные действия.</i>
Способен: • удерживать цель деятельности до получения ее результата; • приводить доказательства и рассуждать; • осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); • оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: • выполнять учебные задачи по алгоритму, инструкции, • выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения, • высказывать предположения; • выбирать решение из нескольких предложенных.	Способен: • описывать события, движения, приемы: передавать его характеристики, используя выразительные средства языка; • активно участвовать в диалоге.

Результаты по направленности программы

Знает и применяет в практической деятельности:

- термины и понятия в области общефизической подготовки;
- технику выполнения беговых упражнений;
- технику выполнения наклонов, упражнений на равновесие, поворотов и прыжков;
- правила безопасности и гигиены.

Содержание программы Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	Формы контроля
Раздел 1 «Введение в программу»			
1.1	Введение в программу.	1	наблюдение
1.2	Гигиена спортсмена	1	тестирование
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»			
2.1	Беговые упражнения.	4	выполнение нормативов
2.2	Общеразвивающие упражнения.	4	выполнение нормативов
2.3	Подвижные и спортивные игры.	4	наблюдение
Раздел 3 «Подведение итогов»			
3.1	Итоговое занятие	2	анкетирование
Всего часов		16	

Содержание тем Раздел 1 «Введение в программу»

1.1 Введение в программу.

Возможные формы проведения занятий

- беседа, экскурсия, практические занятия.

Термины и понятия:

Цель и задачи программы. Правила безопасности на занятиях, организация обучения.

Виды деятельности учащихся:

- экскурсия по учреждению;
- обсуждение правил поведения и безопасности на занятиях, в спортивном зале.

1.2 Гигиена спортсмена.

Возможные формы проведения занятий

- беседа, практические занятия.

Термины и понятия:

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

Виды деятельности учащихся:

дошкольники и младший школьный возраст:

- отработка техники выполнения упражнений утренней зарядки,

средний и старший школьный возраст:

- разработка комплекса упражнений утренней зарядки,
- просмотр и обсуждение видеозаписей о вреде курения и употребления наркотиков.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

2.1 Беговые упражнения.

Возможные формы проведения занятий

- беседа, практические занятия.

Термины и понятия:

«Челночный» бег. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом. Кросс. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

дошкольники и младший школьный возраст:

- просмотр и обсуждение видеозаписей техники выполнения упражнений,
- отработка техники выполнения легкоатлетических упражнений (челночный бег, бег приставными и крестными шагами).

средний и старший школьный возраст:

- просмотр и обсуждение видеозаписей техники выполнения упражнений,
- бег с ускорениями,
- кросс.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Возможные формы проведения занятий

- беседа, практические занятия.

Термины и понятия:

Техника выполнения прыжков и кувырков, упражнений для развития правильной осанки, укрепления мышц туловища. Техника прыжков с длинной и короткой скакалкой. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

дошкольники и младший школьный возраст:

- просмотр и обсуждение видеозаписей техники выполнения упражнений,
- отработка техники выполнения упражнений на координацию,
- отработка техники выполнения гимнастических упражнений.
- отработка техники выполнения акробатических упражнений.
- отработка техники выполнения прыжков на скакалке вперед (назад).

средний и старший школьный возраст:

- просмотр и обсуждение видеозаписей техники выполнения упражнений,
- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений,
- отработка техники выполнения специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости.

2.3 Подвижные и спортивные игры.

Возможные формы проведения занятий

- беседа, игра.

Термины и понятия:

Игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. Правила безопасности.

Виды деятельности учащихся:

дошкольники и младший школьный возраст:

- подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышки», «Нитка, иголка», «У медведя в бору», «День и ночь».

средний и старший школьный возраст:

- спортивные игры.

Раздел 3 «Подведение итогов»

3.1 Итоговое занятие

Возможные формы проведения занятий

- беседа, практическая работа.

Термины и понятия:

Перспективы дальнейшего обучения.

Виды деятельности учащихся:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП,
- обсуждение и анализ индивидуальных достижений.

Контрольно-оценочные средства

Способами определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга образовательного процесса осуществляется в начале и в конце обучения на основе тестирования, педагогического наблюдения и самоанализа приобретенных компетенций.

В течение обучения, по мере изучения тем программы, педагог проводит тестирование.

По окончании обучения учащиеся получают Сертификат о прохождении курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Возраст дошкольного образования

Оценочная форма сформированности

целевых ориентиров по направлению программы и социально-нормативных характеристик

ФИ учащегося	Физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими навыками			Любознательность, активность			Эмоциональная отзывчивость			Владение средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми			Соблюдение общепринятых норм и правил поведения			Способность решать интеллектуальные и личностные задачи			Первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе			Владение универсальными и предпосылками учебной деятельности		
	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний(2балла)	Низкий (1балл)
Физическое развитие, владение основными культурно-гигиеническими	сформированы основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость); сформирована потребность	недостаточно сформированы основные физические качества; малая двигательная активность; неохотно	слабо развит физически; не активен; не выполняет доступные возрасту

навыками	в двигательной активности; самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдает элементарные правила ЗОЖ	выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; знает, но не всегда соблюдает элементарные правила ЗОЖ	гигиенические процедуры; не соблюдает элементарные правила ЗОЖ
Любознательность, активность	интересуется новым, неизвестным в окружающем мире; задает вопросы взрослому, любит экспериментировать, способен самостоятельно действовать; в случаях затруднений обращается за помощью к взрослому; принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе (задаёт вопросы, обращает внимание на ошибки сверстников и свои ошибки, предлагает свои варианты решения стоящих задач)	ребенок настроен на приобретение новых знаний, но не инициативен в общении, способен действовать по инструкции	пассивен, задания выполняет только под руководством педагога
Эмоциональная отзывчивость	откликается на эмоции близких людей и друзей; сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов; эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы	вежлив, но эмоций не проявляет	равнодушен, пассивен в проявлении эмоций
Владение средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми	адекватно использует вербальные и невербальные средства общения; владеет диалогической речью; владеет конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве); способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации	проявляет вежливое отношение ко взрослым и сверстникам, проявляет себя только по обращению педагога, со сверстниками взаимодействует доброжелательно, но неактивно	на переменах не вступает в контакт с другими детьми, ограниченно взаимодействует со сверстниками, отказывается работать в паре с конкретными детьми
Соблюдение общепринятых норм и правил поведения	поведение преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными	знает правила поведения, технику безопасности, но не всегда соблюдает их	поведение не стабильное, не способен доводить начатое дело до конца

	представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо»; способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; соблюдает правила дорожного движения, правила поведения в общественных местах		
Способность решать интеллектуальные и личностные задачи	может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач, поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач; способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.	выполняет задание под руководством взрослого, необходима помощь в определении этапов деятельности, на замечания педагога реагирует адекватно, следует его совету	ребёнок пассивен на занятиях, задания выполняет только под руководством педагога
Первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе	имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; имеет представление о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях; имеет представление об обществе, его культурных ценностях, о государстве и принадлежности к нему, о мире	имеет неполное представление о семье, родственных отношениях, семейных традициях, об обществе, государстве и мире	не знает имена и отчества родителей и других членов семьи, свой адрес, не знает название города и столицы страны
Владение универсальными предпосылками учебной деятельности	умеет работать по правилу и по образцу; умеет слушать взрослого и выполнять его инструкции	при выполнении заданий и инструкций допускает ошибки	не может выполнить задание без посторонней помощи

Оценочная форма достижения предметных результатов.

Цель: выявить динамику уровня формирования предметных результатов у учащихся в рамках реализации программы.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование.

№	ФИ учащегося	Правила безопасности на занятиях, соревнованиях			Техника беговых упражнений			Техника общефизических упражнений		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

«В» - входящая

«Т» - текущая

«И» - итоговая

Критерии оценки:

Показатели	Критерии по уровням		
	<i>Высокий (3балла)</i>	<i>Средний(2балла)</i>	<i>Низкий (1балл)</i>
Правила безопасности на занятиях.	Знает и применяет в практической деятельности правила безопасности.	Знает правила безопасности, при применении в практической деятельности испытывает не большие затруднения.	При проведении занятий не соблюдает правила безопасности.
Техника выполнения беговых упражнений	Знает и применяет в практической деятельности технику беговых упражнений.	Знает технику выполнения беговых упражнений, испытывает не большие затруднения при дыхании.	Не точно выполняет технику выполнения беговых упражнений, испытывает затруднения при дыхании.
Техника общефизических упражнений	Знает и применяет в практической деятельности технику выполнения ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает не большие затруднения при выполнении ударов ногами.	Знает технику выполнения ударов руками, испытывает затруднения при выполнении ударов ногами.

Оценочная форма достижения личностных и метапредметных результатов

Цель: выявить динамику уровня формирования предметных результатов у учащихся в рамках реализации программы.

Методы: педагогическое наблюдение, отслеживание результатов деятельности учащихся, тестирование.

Младший школьный возраст

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально-этические ориентации.			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																			
2																			
3																			

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

	чрезвычайных ситуациях.	сложных ситуациях испытывает затруднения.	
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать. Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания,	Имеет представление о источниках информации. Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

	монологические высказывания, - писать небольшие сообщения по заданной тематике.	- писать небольшие сообщения по заданной тематике.	
--	--	--	--

Средний школьный возраст

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																	
		Личностные									Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Волевые качества личности			Морально-этические ориентации.			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И
1																			
2																			

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)
Личностные результаты			
Волевые качества личности	Демонстрирует волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие.	Проявляет трудолюбие и усердие в своей деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки, оценивать ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности основы здорового образа жизни, правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен:	Способен:	Имеет представление о цели и

	- удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	- удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - рассуждать. Испытывает затруднения при: - приведении доказательств; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планировании решения учебной задачи; - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных. Испытывает затруднения при: - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания.	Испытывает затруднения при: - описании объекта, устных сообщениях.

Старший школьный возраст

№	Фамилия, имя	Универсальные учебные действия																				
		Личностные												Метапредметные								
		Мотивация на здоровый образ жизни			Морально-этические ориентации.			Лидерские качества			Расположенность к творчеству			Регулятивные			Познавательные			Коммуникативные		
		В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И	В	Т	И

1																						
2																						
3																						

В – входящая, Т – текущая, И - итоговая диагностика

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3балла)	Средний (2балла)	Низкий (1балл)
Личностные результаты			
Морально-этические ориентации.	Способен соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки,оцениватьситуации с точки зрения правил поведения и этики	Способен соотносить поступок с моральной нормой; при оценке своих и чужих поступков испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
Мотивация на здоровый образ жизни	Знает и применяет в практической деятельности правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. В сложных ситуациях испытывает затруднения.	Знает правила личной гигиены, правила безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, объяснить, что непонятно, ответить на некоторые вопросы. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации, если такая случится	Может ответить на вопросы младших, руководить их деятельностью в живом уголке, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами
Расположенность к творчеству	Не боится фантазировать и воплощать свои фантазии. Может придумать, что нового он хочет узнать об интересующем его объекте и спланировать опыт для выяснения этого факта	Фантазирует, но не замахивается на воплощение своих фантазий. Хочет узнать многое, но не представляет, как это сделать	Не фантазирует и не рассказывает о своих мечтах, боится негативной оценки.
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи; - приводить доказательства и рассуждать;	Способен: - удерживать цель деятельности до получения ее результата; - планировать решение учебной задачи;	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при: - планированиирешения учебной задачи;

	- анализировать свое эмоциональное состояние; - осуществлять итоговый контроль своей деятельности («что сделано»); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	- рассуждать, при приведении доказательств испытывает затруднения; Испытывает затруднения при: - итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.	- итоговом контроле своей деятельности; - оценке уровня владения тем или иным учебным действием.
Познавательные	Способен: - воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - презентовать подготовленную информацию. - приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений; - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать.	Способен: - высказывать предположения; - выбирать решение из нескольких предложенных; - импровизировать, изменять, творчески переделывать. Испытывает затруднения при: - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.	Способен: - высказывать предположения. Испытывает затруднения при: - выборе решений из нескольких предложенных; - воспроизведении по памяти информации; - презентации подготовленной информации; - приведении доказательств выдвигаемых положений.
Коммуникативные	Способен: - работать с информационными источниками; - описывать объект: передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка; - составлять небольшие устные монологические высказывания; - писать небольшие сообщения по заданной тематике.	Испытывает затруднения при: - работе с информационными источниками; - описании объекта; Способен: - составлять небольшие устные монологические высказывания; - писать небольшие сообщения по заданной тематике.	Имеет представление об источниках информации. Испытывает затруднения при устных сообщениях.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Общефизическая подготовка» разработано в форме образовательно-методического комплекса, который включает набор компонентов, предполагающих как целостное, так и модульное использование материалов. В их числе:

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, отвечающая федеральным требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.
2. Пакет методических материалов:
 - учебно-методическая литература;
 - дидактические материалы (карточки, технологические карты, таблицы, схемы) по общефизической подготовке;
 - контрольный блок (описание критериев и показателей качества образовательного процесса, мониторинга образовательного процесса и диагностических методик);
 - инструкции по технике безопасности;
 - глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием);
 - видеоматериалы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, оборудованный зеркальной стеной, шведской стенкой, гимнастическими скамейками, тренажерами, татами и матами.

Оборудование:

- музыкальный центр.
- компьютер, видеопроектор, экран.
- гимнастические коврики и маты.
- мячи, скакалки, обручи.

Материально-техническая база объединения формируется за счет учреждения, добровольной родительской помощи (родители участвуют в формировании инфраструктуры, ремонте учебного кабинета) и привлечения спонсоров.

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, владеющий современными информационными технологиями, активными методами обучения, способный адаптировать программный материал в соответствии с психофизиологическими особенностями учащихся.

Список литературы

Нормативные документы организации дополнительного образования детей

1. Российская Федерация. Законы. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 08.06.2021).
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон N 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : Одобрен Советом Федерации 6 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.06.2021).
3. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации : Федеральный закон N 124-ФЗ : [принят Государственной Думой 03 июля 1998 года : Одобрен Советом Федерации 09 июля 1998 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 08.06.2021).
4. Российская Федерация. Постановления. 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 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 08.06.2021).
5. Российская федерация. Приказы. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) : [Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=366211#07337428688728238> (дата обращения: 08.06.2021).

6. Российская федерация. Приказы. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" : Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 : [Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 сентября 2017 г.Регистрационный N 48226] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/(дата обращения: 08.06.2021).

Литература для педагога

1. Бурлаков А. А., Левчук И.П. Безопасность жизнедеятельности. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
2. Детские подвижные игры. Под редакцией Е.В.Конеевой. – Ростов НД: Феникс, 2019.
3. ВидякинМ.В. Начинаящему учителю физкультуры. - Волгоград: Учитель, 2016.
4. Гришина Ю.И. «Общефизическая подготовка. Знать и уметь». М.: Феникс, 2016.
5. Бук Виктор. Здоровье нации. – Тюмень, 2007.
6. Рябинина С.К. Учебник и практикум для СПО. – М.: ЮРАЙТ, 2015.
7. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2011.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
9. Махов С.Ю. «Безопасность личности: основы, принципы, методы». Академия МАДИВ, 2013
10. Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5-11 классы: учебно-методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.

Литература для родителей и учащихся

11. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности. Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18–20.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 2000.

13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
14. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М., 1997.
15. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1996, с.255.
16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС. 1994, с.232.
17. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1998, с.130.

Работа с родителями.

Цель: создание условий для успешной реализации образовательной программы через привлечение родителей (законных представителей) учащихся к соучастию в образовательной деятельности творческого объединения.

Задачи:

- Актуализация потребностей родителей в образовании собственного ребенка.
- Педагогическое просвещение родителей как заказчиков на образовательные услуги в учреждении дополнительного образования.
- Партнерство педагогов и родителей в деятельности Учреждения.

Формы работы с родителями:

- вовлечение родителей в образовательный процесс через открытые занятия, творческие отчеты, совместная разработка планов ТО, реализация социально-образовательных проектов, приглашение родителей в качестве лекторов, помощь в организации массовых дел, выездных мероприятий, родительские собрания (организационное, итоговое), тематические консультации, педагогические беседы с родителями,
- организация рекламных акций «Добро пожаловать в «Созвездие» (начало учебного года),
- участие родителей в ежегодном традиционном Дне открытых дверей, мастер-классах для родителей,
- участие родителей в праздниках выпускников (вручение свидетельств, вручение благодарственных писем родителям за сотрудничество).
- включение родителей в процедуру оценки качества образования через опросы, анкетирование (входящая диагностика ожиданий, изучение уровня удовлетворенности образовательной программой, предложения по улучшению качества инфраструктуры учебного кабинета, ЦТ),
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей через консультации по вопросам обучения и воспитания, профориентации.

Анкета для изучения мнения родителей (законных представителей) учащихся о качестве услуг, предоставляемых Центром творчества "Созвездие"

Уважаемый участник! Просим Вас ответить на представленные в анкете вопросы и утверждения одним из трех вариантов.

Результаты анкетирования будут использоваться для изучения уровня удовлетворенности условиями и качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездие" услуг.

I. Удовлетворенность населения качеством предоставляемых Центром творчества "Созвездия" услуг.

I.1. Посещение ЦТ "Созвездие" моим ребенком способствует познанию окружающей жизни, развивает его способности, мотивирует к творчеству, обеспечивает самореализацию ребенка.

- да,
- да, в определенной степени,
- нет

I.2. Качество проведения учебных занятий, уровень воспитательной работы в ЦТ "Созвездие" меня удовлетворяет и отвечает современным требованиям.

- да,
- частично удовлетворяет,
- нет

I.3. В ЦТ "Созвездие" заботятся о безопасности, здоровье детей, о предупреждении перегрузок, проводится работа по формированию у ребенка культуры здорового и безопасного образа жизни.

- да,
- частично,
- нет

I.4. Я удовлетворен качеством освоения образовательной программы моим ребенком и организацией контроля результатов обучения со стороны педагога.

- да,
- частично удовлетворен,
- не удовлетворен

I.5. ЦТ "Созвездие" содействует личностному становлению и решению жизненных проблем моего ребенка: помогает поверить в свои силы, достигать результатов собственной деятельности, выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми.

- да,
- частично,
- нет

I.6. Я вношу вклад в содействие дополнительному образованию своего ребенка через посещение родительских собраний, открытых занятий, регулярное участие в различных массовых мероприятиях (игровых,

спортивных, творческих, интеллектуальных, культурно - досуговых, проектных и др.) и другие формы сотрудничества с ЦТ "Созвездие".

- да,
- частично,
- нет, я не имею возможности (желания) сотрудничества

II. Удовлетворенность условиями для предоставления Центром творчества "Созвездие" услуг.

II.1. Местоположение ЦТ "Созвездие" очень удобно для меня и моего ребенка.

- да,
- не совсем удобно,
- нет, но отсутствует альтернатива

II.2. Меня удовлетворяет расписание занятий детского коллектива (объединения, студии, кружка).

- да,
- частично удовлетворяет,
- нет

II.3. Меня удовлетворяют профессиональные качества педагогов, работающих с моим ребенком.

- да,
- не в полной мере,
- нет

II.4. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность учебных помещений ЦТ "Созвездие" (рабочее место ребенка, спортивный зал, актовый зал, наглядные пособия, наличие компьютеров, интерактивных досок, аудио- и видеоматериалов).

- да,
- частично,
- нет

II.5. Я считаю удовлетворительной материально-техническую оснащенность санитарно-бытовых помещений (оборудованные гардеробы, туалеты, места личной гигиены и т.д.)

- да,
- частично,
- нет

II.6. При необходимости я могу обратиться в ЦТ "Созвездие" за квалифицированным советом и консультацией.

- да, всегда
- могу, по предварительной договоренности или в часы приема,
- нет

П.7. Родителей, в достаточной степени информируют о деятельности ЦТ "Созвездие" через сайт, информационные стенды в образовательном учреждении, устные сообщения педагога и администрации, родительские собрания, встречи.

- да,
- информируют, но недостаточно,
- информации крайне недостаточно

П.8. Управление ЦТ "Созвездие", которое осуществляет администрация, способствует улучшению образовательного процесса.

- да,
- частично способствует,
- нет

П.9. При принятии управленческих решений администрация считается с мнением детей и родителей, есть возможность присутствовать на открытых мероприятиях, поучаствовать в работе родительских собраний и Совета учреждения.

- да,
- в определенной степени считаются,
- нет

П.10. Я доволен тем, что мой ребёнок посещает ЦТ "Созвездие" и готов рекомендовать его своим родственникам и знакомым.

- да,
- порекомендую, разъяснив имеющиеся недостатки,
- не вполне доволен, рекомендовать не буду

Благодарим Вас за работу!

Нормативы по общей физической подготовке

(«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», М., 2004.
<http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>)

Упражнение	Уровень	Возраст							
		<i>6-7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14-18 лет</i>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	высокий	10	10	15	15	15	18	18	20
	средний	5-7	5-7	7-12	7-12	7-12	8-15	10-17	12-17
	низкий	3	3	3-5	3-5	3-5	5-7	5-7	6-8
Аэробный бег количество раз за 30 сек. (под одну ногу)	высокий	50	55	60	65	65	70	70	75
	средний	40	45	50	55	55	60	60	65
	низкий	35	40	40	45	45	50	50	55
Прыжок в длину с места	высокий	150 и выше	155	160	160	165	165	170	175
	средний	110-130	125-140	135-150	140-155	145-160	145-160	150-165	155-170
	низкий	85	90	110	120	125 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	145 и ниже
Наклон вперед из положения сидя	высокий	12,5 и выше	8-11,5	9-13	10-14	10-14	10-14	10-14	12-16
	средний	6-9	5-8	5-9	5-9	3-6	3-7	4-8	5-10
	низкий	2 и ниже	2	3	3	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже