



Департамент по спорту и молодежной политике
Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «ГРАНТ»
города Тюмени

Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
№ протокола 44
От « 31 » 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО
ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени

Малинина
« 31 » 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
**«Общезначительная подготовка (ОФП)
с элементами спортивной гимнастики»**
на 2020-2021 учебный год
(ознакомительный курс)

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 8 часов

Составитель:

Дмитриенко Анастасия Дмитриевна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени

Тюмень, 2020 г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план.....	7
1.3.2 Содержание учебно-тематического плана	8
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий»	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы	12
2.2.1 Материально-техническое обеспечение:.....	12
2.2.2 Методическое и информационное обеспечение:.....	12
2.2.3 Основные формы учебно-тренировочного процесса	Ошибка!
Закладка не определена.	
2.3 Форма аттестации	13
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5 Методические материалы	16
2.5.1 Педагогические технологии.....	16
2.5.2 Особенности организации образовательного процесса.....	16
2.5.3 Методы обучения.....	17
2.5.4 Формы организации образовательного процесса и структура занятия.....	17
2.5.5 Формы организации учебного занятия.....	18
2.6 Список литературы	19
Приложения.....	Ошибка! Закладка не определена.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики» (ознакомительный курс) разработана и реализуется на основе действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Положение о применении дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени;

- Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени»;

- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

Программа служит документом для эффективного содействия успешному всестороннему развитию обучающихся младшего школьного возраста.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время потребность в двигательной активности возрастает, в особенности у детей младшего школьного возраста (6 - 7 лет). Поэтому возникает необходимость в построении правильной организации учебно-тренировочного процесса таким образом, чтобы ребёнок не только приобретал арсенал новых двигательных движений на занятиях, но и поддерживал физическое, психическое и социальное здоровье.

Новизна программы отражается в современном подходе к тренировочному и образовательному процессу детей, занимающихся в группе по ОФП с элементами спортивной гимнастики. Для развития обучающихся подобраны материалы для формирования базовых навыков акробатики, гимнастики, хореографии, а также эстетики показательных выступлений.

Основополагающими принципами реализации программы «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики» (ознакомительный курс) являются:

- *Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся.

- *Принцип непрерывности и систематичности.* Реализация предусматривает недопустимость дискретности педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: познакомить обучающихся с элементами общефизической подготовки (ОФП) и спортивной гимнастики, а также сориентировать их в определении предпочитаемого вида деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. сформировать представление о культуре здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Образовательные:

1. сформировать представление о жизненно важных двигательных умениях и навыках;

2. познакомить с базовым арсеналом знаний в сфере физической культуры и спорта, спортивной гимнастики.

Развивающие:

1. сформировать элементарные знания о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья.

Адресат программы: дети младшего школьного возраста (6 – 7 лет).

Форма реализации программы: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

В необходимых случаях (при объявлении карантинных мероприятий, наступлении активированных дней, заболевания обучающегося и иных чрезвычайных ситуациях) учреждение вправе осуществлять реализацию образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя различные виды учебных занятий, самостоятельную работу обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости в виде онлайн-курсов, онлайн – консультаций и др.

При очной форме обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий занятия, консультации, самостоятельная работа обучающихся, контроль и оценивание результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы педагогом организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформ Скайп или ZOOM. Учебный материал и задания к занятиям обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеуроков.

Объем и срок усвоения программы

Объем и срок усвоения программы «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики» (ознакомительный курс) - 8 часов.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия при очной/ очной с применением ДОТ формах обучения	Количество учебных часов		
			теория	практика	всего
1.	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа /видеоурок	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма	Тренировка/ видеоурок		3	3
3.	Базовые элементы акробатики	Тренировка/ видеоурок	-	2	2
4.	Базовые элементы хореографии	Тренировка/ видеоурок	-	2	2
Итого:			1	7	8

При очной форме обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий тематика занятий не изменяется.

Изменяются лишь формы проведения занятий. Занятия педагогом организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформ Скайп или ZOOM. Учебный материал и задания к занятиям обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с учреждением, с преподавательским составом, с требованиями, предъявляемыми техникой безопасности на занятиях, к внешнему виду обучающихся (спортивной форме), поведению на спортивных занятиях. Беседы о здоровом образе жизни.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

Практика: развитие таких физических качеств, как гибкость, сила, выносливость, скорость и координационные способности, а также расширение функциональных возможностей работы сердечно-сосудистой и респираторной систем организма обучающихся с помощью физических упражнений из спортивной гимнастики.

Тема № 3. Базовые элементы акробатики.

Практика: выполнение упражнений: кувырков вперед из разных исходных положений или в различных усложненных комбинациях (совершенствование навыка), мост из положения стоя, мосты с отталкиванием одной ноги в стойку, стойки на руках возле опоры, подводящие упражнения для стойки на руках без опоры (отталкивания ногами с опорой на руки), колесо, перевороты (вперед на две ноги, на одну ногу, назад)

Тема 4. Базовые элементы хореографии.

Практика: растягивание мышц и связок для развития большей гибкости, работе у хореографического станка (махи, повороты) и без него (прыжки, повороты, шаги).

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы и методы, оценивающие достижение этих результатов:

<i>Планируемые результаты</i>	<i>Методы, оценивающие достижения планируемых результатов</i>
<p>Формирование предметных результатов:</p> <p>1. сформированность у обучающихся представлений о жизненно важных двигательных умениях и навыках;</p> <p>2. обучающиеся познакомятся с базовым арсеналом знаний в сфере физической культуры и спорта, спортивной гимнастики.</p> <p>Формирование метапредметных результатов:</p> <p>3. сформированность у обучающихся элементарных знаний о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья.</p> <p>Формирование личностных результатов:</p> <p>4. сформированность у обучающихся представления о культуре здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>1. Анализ и самоанализ деятельности детей на занятиях.</p> <p>2. Устный опрос. Анализ и самоанализ в процессе деятельности детей на занятиях.</p> <p>3. Педагогическое наблюдение.</p>

Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия		Форма аттестации/ контроля		Место проведения
			Теория	Практика	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
1.		Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	1	-	Беседа	Беседа/видеоуроки	Текущий контроль, педагогическое наблюдение	Фото, видео отчет	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
2.		Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма	-	3	Беседа/Тренировка	Беседа/видеоуроки	Текущий контроль, педагогическое наблюдение	Фото, видео отчет	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
3.		Базовые элементы акробатики	-	2	Беседа/Тренировка	Беседа/видеоуроки	Текущий контроль, педагогическое наблюдение	Фото, видео отчет	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
4.		Базовые элементы хореографии	-	2	Беседа/Тренировка	Беседа/видеоуроки	Контрольные тесты для оценивания уровня освоения дополнительной общеобразовательной	Фото, видео отчет. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности детей	МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»

							тельной общеразвива ющей программы		
Итого			1	7	8				

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение:

Требования к ресурсному обеспечению программы по общефизической подготовке с элементами спортивной гимнастики:

Название оборудования	Количество
Гимнастические маты, шт.	10 – 15
Хореографический станок, ед.	1
Спортивный зал, актовый зал, хореографический зал, комплекты	1
Напольное покрытие, шт.	1
Шведская стенка, шт.	3
Навесной турник, шт.	2
Компьютерная техника и периферийное оборудование для педагога: 1 компьютер, видеопроектор, экран, шт.	1

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимым материалам. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе

2.2.2 Методическое и информационное обеспечение:

- специализированная литература;
- видеозаписи выступлений коллективов;

- рекомендации по организации домашнего обучения. (Приложение №4);
- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся на занятиях по предмету «Общезащитная подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики». (Приложение №2);
- инструкции по охране труда. (Приложение № 3);
- план воспитательной работы творческого коллектива. (Приложение № 6).

Информационное обеспечение:

1. приложение Viber для общения с обучающимися и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта;
2. платформы Скайп и ZOOM для проведения занятий с обучающимися в режиме видеоконференцсвязи.

Кадровое обеспечение: педагог МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» Дмитриенко Анастасия Дмитриевна.

2.3 Форма аттестации

Контроль освоение программного материала осуществляется педагогом и складывается из нескольких критериев: выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований (Приложение № 5) и освоения учащимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При освоении программы с использованием дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания педагога самостоятельно и направляют фото или видеотчет через приложение Viber. Правильность выполнения заданий оценивается педагогом, который дает

обучающимся пошаговую инструкцию либо ссылку на видеоурок и при необходимости повторно объясняет материал. Программой предусмотрено собеседование с родителями после каждого занятия относительно трудностей выполнения задания ребенком.

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль – направлен на оценку состояния обучающихся на одном занятии;

- текущий контроль – направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога;

- этапный контроль (итоговый). В данной программе этапный контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, направленного на выявление уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

Низкий уровень	Выполнение программного материала неуверенно, допуская грубые ошибки. Освоение элементарных движений: ходьба, упражнения в ходьбе, бег, беговые упражнения и имеющие низкий уровень физической подготовленности.
----------------	--

Средний уровень	Выполнение упражнений с незначительными ошибками, но с уверенным исполнением. Освоение не только элементарных движений, но и приобретение специальных навыков. Имеющие уровень физической подготовленности низкий или средний.
Высокий уровень	Идеальное исполнение двигательных движений не только отдельным компонентом, но и в усложненных вариациях. Уверенно и точно, без искажения основы техники выполнения элемента. Имеющие уровень физической подготовленности средний и высокий.

При освоении программы с использованием дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания педагога самостоятельно и направляют фото или видеоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения заданий оценивается педагогом, который дает обучающимся пошаговую инструкцию либо ссылку на видеоурок и при необходимости повторно объясняет материал. Программой предусмотрено собеседование с родителями после каждого занятия относительно трудностей выполнения задания ребенком.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения образовательных компетенций дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, мотивированности обучающихся используется педагогический мониторинг с применением следующих методов и форм диагностики: наблюдение, анкетирование, опрос (устный, письменный). Диагностический инструментарий составили следующие анкеты и методики:

1. Анкеты «Мотивы для занятий в детском объединении» и «Интерес к совместной деятельности». (Приложение № 1).

2. Контрольные тесты для оценивания уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общездоровья подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики». (Приложение № 5).

При реализации программы с использованием дистанционных технологий, оценивание освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями относительно трудностей, возникших у ребенка, анализом аудиосообщений детей.

2.5 Методические материалы

2.5.1 Педагогические технологии

- лично-ориентированные технологии;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в кабинете при проведении занятий, физкультминуток. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Методические материалы по каждой теме занятия готовятся педагогом в форме видеоуроков, фотографий с изображениями пошагового выполнения задания

2.5.2 Особенности организации образовательного процесса

Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Форма

обучения – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий. Количество обучающихся: 10-15 человек.

2.5.3 Методы обучения

Для реализации программного материала педагогом были использованы следующие методы обучения:

- словесные. Младший школьный возраст характеризуется изменением ведущей деятельности - ролевая игра сменяется учебной деятельностью. Очень важно развивать речевой аппарат и словесно-логическое мышление. С помощью команд, указаний, счета, беседы, рассказа на занятиях ребенок не только осваивает получаемый материал, но и формирует грамотную речь, начинает осмысливать сказанное педагогом;

- наглядная демонстрация или показ. Благодаря данному методу у ребенка формируется зрительное представление и знание о том или ином двигательном движении, что в свою очередь способствует быстрому переносу знаний от представления к умению и навыку.

2.5.4 Формы организации образовательного процесса и структура занятия

При очной форме обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 30 минут. Между занятиями – 10 – минутный перерыв. Общее количество часов – 8.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 2. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, во время которого помочь ребенку выполнить несложные упражнения – физминутку, обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

2.5.5 Формы организации учебного занятия

- игры;
- беседы;
- тренировки.

2.6 Список литературы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р);
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени».

Литература для педагогов:

1. Авдюкова Н.А. Формирование коммуникативной компетентности детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности / Н. А. Авдюкова, О. В. Морева // Личность в информационном обществе: проблемы формирования и развития: сб. науч. работ молодых ученых. - Тюмень, 2012. - С. 73-77.
2. Бережковская Е.Л. Психическое и личностное в развитии ребенка при переходе от дошкольного к младшему школьному возрасту/ Е.Л. Бережковская// Вестник РГГУ. Серия: психология. Педагогика. Образование. – 2013. - № 18. – С. 108-117.
3. Билецкая В. В. Физическая подготовленность и физическое развитие детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания / В. В. Билецкая, Е. В. Давиденко // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех. - Москва, 2008. - Т. 1. - С. 272 - 273.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с.
5. Мартен П. Спортивная гимнастика: пер. с фр. / П. Мартен. - Москва: АСТ; Астрель, 2004. - 47 с.
6. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика. Энциклопедия: учебное пособие для студентов высш. и средних учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» и 050720 «Физическая культура». - Федерация спортивной гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгруп». Сост.- В. М. Смолевский; общ. ред.- Л. Я. Аркаев. – 2006. – с. 378.

7. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (методические рекомендации) / сост.: О.В. Кобозева; МАОУ «Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А. Кузнецова». – Тамбов, 2017. – 23 с.

8. Чиркин М. Д. Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастных школьных групп. //Теория и практика физической культуры, 1946. – Выпуск № 11-12.

9. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов/ И. А. Шипилина. – М.: Феникс, 2004. – 184 с.

10. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с.

Интернет – источники:

1. <https://nsportal.ru/> -социальная сеть работников образования;
2. <http://school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал;
3. <http://school-collection.edu.ru/> -единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
4. <https://sdo-journal.ru/> -журнал Современное дошкольное образование;
5. <https://www.super-mama.online/> Супер-мама онлайн, прописи и методические пособия
6. <http://www.vneshkolnik.su/> - информационно-методический журнал «Внешкольник», методические разработки занятий, нормативно-правовые документы;
7. <https://www.uchmet.ru/> Учебно-методический портал, методические разработки занятий, нормативно-правовые документы;

8. <http://www.kindergeni.ru/> веселые обучалки и развивалки, графические диктанты.

Анкета «Мотивы для занятий в детском объединении»

Руководитель _____

Детское объединение _____

Возраст обучающихся _____

Количество детей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Образовательные потребности и мотивы для занятий	Степень удовлетворённости		
		полностью	частично	нет
1.	Развить свои творческие способности			
2.	Развить свою индивидуальность, неповторимость			
3.	Заниматься с интересным человеком – педагогом			
4.	С пользой провести свободное время			
5.	Получить знания, умения, которые помогут в приобретении будущей профессии			
6.	Повысить свой общекультурный уровень, расширить кругозор			
7.	Найти новых друзей и общаться с ними			
8.	Научиться самостоятельно приобретать новые знания			
9.	Получить умения и знания для решения своих жизненных проблем			
10.	Исправить свои недостатки			
11.	Узнать то, что не изучают в школе			
12.	Участвовать в выставках, конкурсах, выступать на концертах			
13.	Научиться делать что-то новое, интересное самому (петь, танцевать, рисовать, лепить, шить и т. п.)			

Анкета «Интерес к совместной деятельности»

Руководитель _____

Детское объединение _____

Возраст обучающихся _____

Количество детей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Что привлекает в деятельности	Степень удовлетворённости		
		полностью	частично	нет
1.	Интересное дело			
2.	Общение с разными людьми			
3.	Помощь товарищам			
4.	Возможность передать свои знания			
5.	Творчество			
6.	Приобретение новых знаний и умений			
7.	Возможность руководить другими			
8.	Участие в делах своего коллектива			
9.	Вероятность заслужить уважение товарищей			
10.	Сделать доброе дело для других			
11.	Выделиться среди других			
12.	Выработать у себя определённые черты характера			

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для обучающихся
на занятиях по предмету «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами
спортивной гимнастики»

I. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном полу (грунте).

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ № 1
по охране труда обучающихся МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
(вводный инструктаж)

1. МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» расположен в районе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов: вблизи Центра проходит автодорога, расположены сложные перекрестки. Поэтому по дороге в Центр и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый цвет;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

3. В Центре имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: спортивный зал, хореографический зал, кабинет декоративно-прикладного творчества. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.

4. Во избежание травмоопасных ситуаций в Центре нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен или в ожидании занятия;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду.

5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу, директору Центра, вахтёру. Аптечки имеются в каждом учебном кабинете, в кабинете директора (каб. № 306) и заместителя директора (каб. № 306).

6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору. При пожаре звонить по телефону 01 , вызов милиции 02 , вызов скорой помощи 03 . Телефоны находятся в кабинетах администрации и на вахте первого этажа.

7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся Центра должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается голосовым сообщением и срабатыванием звуковой сигнализации. Обучающиеся покидают помещение кабинета и организовано выходят из Центра вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации (кабинеты I-III этажей - через центральный или запасный выход).

8. При появлении в Центре посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику или ближайшему педагогу.

9. Не допускается нахождение в Центре бродячих кошек и собак.

10. Недопустимо курить в помещениях Центра и на прилегаемой к нему территории, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

11. В Центре не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

по правилам пожарной безопасности

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.

2. Запрещается курить в здании образовательного учреждения и на его территории.

3. Запрещается приносить в образовательное учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).

5. Не пользоваться неисправными электроприборами. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надёжную подставку.

6. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.

7. В случае возгорания и появления пламени:

- сообщить педагогу о пожаре;
- вызвать пожарных по телефону 01;
- покинуть помещение, если огонь не удалось потушить.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

по правилам электробезопасности

1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.

2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.

3. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.

4. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
5. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
6. Не открывать розетки и выключатели для ремонта.
7. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
8. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к нему ближе 5 м.
9. При обнаружении любых неисправностей сразу же сообщите об этом педагогу.

Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий <https://edu.gov.ru/distance>

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!

01
ШАГ
ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02
ШАГ
СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях

03
ШАГ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- ▶ «Российская электронная школа»
- ▶ «Московская электронная школа»
- ▶ Портал «Билет в будущее»
- ▶ «молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- ▶ Образовательный центр «Сириус»
- ▶ Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроектОриЯ»
- ▶ Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»

04
ШАГ
Позвоните по горячей линии

При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей

+7 800 200 91 85

ВАЖНО! Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью **ПЛАТФОРМЫ НОВОЙ ШКОЛЫ** (www.pobli.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы




ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ❌ Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям
- ❌ Наблюдайте за работой ребенка на компьютере
- ❌ Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером
- ❌ Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

- ✔ Проверьте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки
- ✔ Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером
- ✔ Оборудование должно быть доступно домашним животным
- ✔ Спина должна быть ровной!

- ✔ Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампы использовать нежелательно)
- ✔ Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!
- ✔ Технические средства на расстоянии вытянутой руки

ВАЖНО! Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см
1,5 кг



**Контрольные тесты для оценивания уровня освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общеспортивная подготовка (ОФП) с элементами спортивной
гимнастики»**

№	Развиваемое качество	Контрольное тестирование	Нормативы		
			Низкий	Средний	Высокий
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	0-2	2-3	4-5
		Наклон из положения сед ноги врозь	0-2	2-3	4-5
2.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	105	115	135
3.	Силовые способности	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	4	6	11
4.	Координационные способности	Челночный бег 3х10	10,6 с.	10,4 с.	9,5 с.

**План воспитательной работы творческого коллектива по программе
«Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами спортивной гимнастики»
на 2020-2021 учебный год**

Работа с обучающимися

№ п/п	Сроки реализации	Мероприятие
1.	сентябрь	Организационное собрание, анкетирование, знакомство с коллективом (игры на знакомства)
2.	сентябрь	Тренинги на сплочение коллектива
3.	октябрь	Беседа «Гигиена человека»
4.	ноябрь	Беседа: «Что такое здоровье и здоровый образ жизни»
5.	ноябрь	Беседа «Что нас объединяет?»
6.	декабрь	Тренинги на сплочение коллектива

Работа с родителями

№ п/п	Сроки реализации	Мероприятие
1.	сентябрь - декабрь	Родительское собрание, анкетирование. Организация общения подростков, обучающихся по программе, их родителей и педагога в рамках закрытой группы в социальной сети Viber «ОФП с элементами спортивной гимнастики»
2.	сентябрь - декабрь	Привлечение родителей к участию в подготовке реквизита и костюмов для выступлений коллектива
3.	сентябрь - декабрь	Участие коллектива в спортивных мероприятиях (Дни здоровья) совместно с родителями
4.	сентябрь - декабрь	Индивидуальное общение с родителями, профилактические беседы, разрешение конфликтных ситуаций (по мере необходимости)