

ГКУ для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Магаданский областной детский дом»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол
От «15» ноября 2022 года



Утверждаю:
Директор ГКУ «МОДД»
Дубедева И.В./
«15» ноября 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физической культуры
физкультурно-спортивной направленности
«Лечебная физическая культура»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 года

Автор составитель:
Ирина Васильевна Клинченко,
педагог дополнительного образования

пгт. Ола 2022 год

Содержание

1. Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	8
2. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.2. Календарный учебный график	11
2.3. Условия реализации программы	15
2.4. Формы аттестации	15
2.5. Оценочные материалы	16
2.6. Методические материалы	18
Список литературы	19
Приложение	20

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);

Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» от 29.12.2012 г.;

Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196);

Национального проекта «Образование»,

Федерального проекта «Успех каждого ребенка»;

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 г. № 28);

Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н), (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н);

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816),

методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);

Устава ГКУ «Магаданский областной детский дом»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества. **Актуальность программы** заключается в воспитании здорового поколения. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, общей физической подготовки детей начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых и спортивных)».

Программа рассчитана на воспитанников 7 - 17 лет. Она носит физкультурно- спортивную направленность. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год для 6 групп воспитанников. Продолжительность занятия составляет 45 минут. На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная, прикладно - ориентированная. Теоретические занятия составляют 10 %, практические 90%. Наполняемость группы - не более 15 человек.

В программе не заложена возможность реализации программы индивидуального образовательного маршрута деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Программа не предусматривает занятий для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Уровень сложности содержания программы - стартовый (ознакомительный) – 1 год.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе Лечебная Физическая Культура (ЛФК) включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ЛФК», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладения жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

Программа сформирована в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).

В программе заложена возможность реализации программы индивидуального образовательного маршрута деятельности обучающегося, составленная на основе его интересов, обеспечивающая условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности, фиксирующая образовательные цели и результаты.

Программа не предусматривает занятий для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Уровень сложности содержания программы - стартовый (ознакомительный) – 1 год.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: формирование у воспитанников детского дома основ здорового образа жизни при помощи лечебной физкультуры.

Задачи:

Обучающие

- формировать общие представления о лечебной физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- создавать условия для совершенствования жизненно важных навыков и

умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Развивающие

- способствовать созданию условий для развития координации, гибкости пластики, общей физической выносливости;
- способствовать созданию условий для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, правильного формирования осанки и ее коррекция, укрепления мышц и формирования иммунитета.

Воспитательные

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/ п	Название разд ела программы	Кол-во часов			Формы промежуточ ной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	6	1	5	соревнование
2	Подвижные спортивные игры	12	2	10	игра
3	Гимнастика основами акробатики	9	На уроке	9	
4	Ходьба и бег	2	На уроке	2	
5	Прыжки	2	На уроке	2	
6	Метание малого мяча	2	На уроке	2	
7	Промежуточная аттестация	1	-	1	Тестирование
	Всего:	34	3	31	

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на

ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками

в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1.4. Планируемые результаты

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов ЛФК входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные и метапредметные результаты

Универсальными компетенциями воспитанников по курсу «Лечебная физическая культура» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения воспитанникам содержания курса являются следующие умения:

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

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

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

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

Мета предметными результатами освоения воспитанниками содержания программы по курсу

«Лечебная физическая культура» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения воспитанниками содержания программы «Лечебная физическая культура» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения курса

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «ЛФК» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий являются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «ЛФК», Легкая атлетика, знать правила различных подвижных и спортивных игр.
- ориентироваться в видах легкой атлетики.
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, «ЛФК», легкой атлетике, подвижных и спортивных игр.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных

поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе
мства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

-знание основных моральных норм на занятиях ЛФК и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

-оценивать правильность выполнения действия;

-адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку на уроках с классом;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

-учитывать разные мнения и стремиться к улучшению своей физической форме, а такжеучиться взаимодействовать с товарищами по команде;

-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро-группам, парам, команде;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера всоставлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

2.Комплекс организационно педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела программы	Дата и проведе -ния занятия	Время проведе ния	Кол- во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место прове дения	Форма текущего контроля / промежу точной аттестац и и
----------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	------------------	--------------	---------------	-------------------------	---

1	Легкая атлетика бч.			1	Сочетание различных видовходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Беседа		
2				1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.Развитие скоростных способностей. П./и.	Круговая тренировка		
3				1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	Круговая тренировка		
4				1	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Соревнование		
5				1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	Соревнование		
6				1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Занятие		
7	Подвижные и спортивные игры 12ч.			1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	Беседа, игровое занятие		
8				1	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	Игровое занятие		
9				1	Передачи мяча снизу и двумяруками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	Самостоятельная игровая деятельность		
10				1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте.П./и.	Урок, самостоятельная игровая деятельность		
11				1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	Соревнование		
12				1	Бросок мяча снизу на месте в	Соревнование		
					цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.			

13				1	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	Самостоятельная игровая деятельность		
14				1	Ведение мяча по прямойведущей и не ведущей рукой. П./и.	Самостоятельная игровая деятельность		
15				1	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	Игровое занятие		
16				1	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	Игровое занятие		
17				1	Позиционное нападение (5:0)без изменения позиции игроков.	Самостоятельная игровая деятельность		
18				1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Самостоятельная игровая деятельность		
19	Гимнастика с основами акробатики 9ч.			1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.Прыжок в длину с места.	Беседа, круговая тренировка		
20				1	Стойка на лопатках. Ходьбапо гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	Круговая тренировка		
21				1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	Круговая тренировка		
22				1	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Круговая тренировка		
23				1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	Соревнование		
24				1	Передвижение по наклоннойгимнастической скамейке.	Круговая тренировка		

					Развитие гибкости. П./и.			
25				1	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	Круговая тренировка		
26				1	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	Круговая тренировка		
27				1	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	Занятие		
28	Ходьба и бег 2ч			1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	Соревнование		
29				1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	Соревнование		
30	Прыжки и бег 2ч			1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	Круговая тренировка		
31				1	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Соревнование		
32	Метание малого мяча 2ч			1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	Беседа, соревнование		
33				1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	Круговая тренировка		
34	Промежуточная аттестация 1ч			1	Спортивные испытания	Соревнование		Тесты
Итого				34ч.				

Кол- во учебных недель	
1 четверть	01.09.2022 по 29.10.2022, 8 недель

2 четверть	11.11.2022 по 29.12.2022, 8 недель
3 четверть	10.01.2023 по 18.03.2023, 10 недель
4 четверть	28.03.2023 по 27.05.2023, 8 недель
Промежуточная аттестация	Конец учебного года

2.2. Условия реализации

Состояние материально-технической базы детского дома позволяет проводить занятия по ЛФК. Для проведения учреждение располагает специально оборудованным залом и спортивным инвентарем: гимнастические палки, гимнастические коврики, малые резиновые мячи, фитбольные мячи, обручи, различные тренажеры, игры и нестандартное оборудование.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка) Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.

Материально-техническая база:

спортивный зал

спортивный стадион

2.3. Формы аттестации

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости—это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений.

Формы текущего контроля беседа(опрос):

-из раздела «Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью» построение комплекса утренней зарядки, комплексов упражнений на коррекцию физического развития, осуществление простейших наблюдений за своим самочувствием в процессе занятий;

-из раздела «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Промежуточная аттестация—форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период(год). Формами промежуточной аттестации является тестирование физических качеств.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося. Второе тестирование (май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища (пресс) за 30сек, упражнение на гибкость, шестиминутный бег, (Таблица 1).

2.4. Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Оценочный инструментарий

таблица №1

Контрольные задания	Критерии оценивания
Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью	
<u>1 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития; <u>2 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития и проанализировать его с точки зрения возможности выполнения	<u>Высокий уровень</u> – выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень</u> – выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень</u> – выполнение контрольного задания на первом уровне при недостаточном разнообразии подобранных упражнений, отдельные группы мышц не охвачены специальными упражнениями
<u>1 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры и организовать проведение игры; <u>2 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры, организовать проведение игры и провести анализ игры по её итогам	<u>Высокий уровень</u> – выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень</u> – выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень</u> – выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии некоторых элементов дезорганизации подвижной игры

<u>1 уровень:</u> охарактеризовать собственное самочувствие в процессе занятий; <u>2 уровень:</u> охарактеризовать функциональное состояние одного ребенка из группы в процессе занятий (по внешним признакам)	<u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне на уровне не более двух-трех признаков, отражающих самочувствие
Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью	
<u>1 уровень:</u> составить комплекс упражнений на развитие одного из основных физических качеств (по выбору) и выполнить его; <u>2 уровень:</u> составить комплекс упражнений на комплексное развитие всех физических качеств (по выбору) и выполнить его	<u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне; <u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии нескольких методических недочетов в ходе выполнения комплекса упражнений
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью	
<u>1 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 3,0 до 3,9; <u>2 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,0 до 4,4; <u>3 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,5 до 5,0	<u>Высокий уровень-</u> выполнение контрольного задания на третьем уровне; <u>Средний уровень-</u> выполнение контрольного задания на втором уровне; <u>Низкий уровень-</u> выполнение контрольного задания на первом уровне

2.5. Методические материалы

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;

- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палочки
- скакалки
- гантели
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
- эстафетные палочки
- биты
- барьеры
- утяжелители

Список литературы

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2018)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова,Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2019)
4. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2019.
5. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2018 год;
6. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2018 год;
7. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2020 год;
8. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
9. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2020.
10. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2018г.
- 11.Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2018г.

Приложение 1

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8