**Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**Туруханский районный Центр детского творчества «Аист»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована решением  методического совета  МКОУ ДОД ТР ЦДТ  Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МКОУ ДОД ТР ЦДТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.Т.Сазонова  Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2016 – 2017 уч. год**

**«ОФП»**

к дополнительной общеобразовательной программе

«КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1

Название коллектива - ОФП

Возраст обучающихся – 7-8 лет.

Составитель:

Педагог ДО

***Гниденко А.И.***

|  |
| --- |
| Автор дополнительной общеобразовательной программы «Ключ к здоровью»  Перетятько И.В.  ФИО педагога реализующего дополнительную общеобразовательную программу:  *Гниденко А. И.*  Председатель Методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись (Ф.И.О) |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Направленность** дополнительной общеобразовательной программы | Физкультурно-спортивная |
| 2 | **Вид** (тип) дополнительной общеобразовательной программы | Модифицированная |
| 3 | **Уровень** дополнительной общеобразовательной программы | Начальное общее образование |
| 4 | **Особенности обучения** в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе (особенности реализации содержания в конкретном учебном году: подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.) | Особое внимание в течение учебного года на занятиях по ОФП уделяется развитию личностных качеств ребенка, а также осуществляется личностный подход к каждому ребёнку при выполнении различных упражнений и приемов. |
| 5 | **Особенности организации** образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием:   * количества учебных часов по программе; * количества учебных часов согласно расписанию; * информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений | Количество часов по программе – 72 часа |
| 6 | **Цель**  рабочей программы на текущий учебный год | *Цель программы*: формирование двигательной активности,  улучшение осанки, профилактика плоскостопия, повышение физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; |
| **7** | **Задачи** на конкретный учебный год для конкретной учебной группы | * *Задачи:*   **- обучение** основам базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры);  **- воспитание** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **- приобретение** необходимых знаний в области физической культуры. |
| 88 | **Режим занятий** в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа) | Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут |
| 9 | **Формы занятий** и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий) | Формы занятий: групповые, индивидуальные |
| 10 | **Изменения**, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы | По сравнению с образовательной программой внесены незначительные изменения. Количество часов распределено на теоретическую и практическую часть. В связи со степенью сложности усвоения материала изменены некоторые темы занятий. |
| 11 | **Ожидаемые результаты** и способы определения их результативности в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации | *К концу учебного года учащиеся* **–**  **будут знать** основные базовые виды спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры);  **выполнять** комплекс утреней гимнастики**,** играть в спортивные и подвижные игры**.**  **Знать и выполнять** основные организующие команды. «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты по команде: «Направо!», «Налево!» |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата проведения занятия | Тема занятия | Содержание занятий | | Форма занятия | Форма контроля | Примечание |
| Теория | Практика |
| ***Основы знаний по физической культуре - 14 часов (теория – 5 часов, практика – 9 часов)*** | | | | | | | |
| 1 |  | Вводное занятие. - 4 часа | Введение в образовательную программу. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом в спортивном и тренажерном зале. Инструктаж по ТБ ПБ | Подвижные игры на свежем воздухе. Игры на знакомсство | Групповая | Тестирование | Подвижные игры на свежем воздухе. Первоначальное тестирование уровня физической подготовленности коллектива. |
| 2 |  | Организующие команды и приемы – 6 часов | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.  Личная гигиена.  Комплекс утреней гимнастики | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты по команде: «Направо!», «Налево!». Перекаты назад из седа с группированием и обратно с упора присев назад.  Ползание и переползание по пластунски. | Групповая |  | Подвижные игры на свежем воздухе. |
| 3 |  | Акробатические упражнения- 4 часа | Соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  Изучение техники ползания и переползания по пластунски. | Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди.  Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз.  Ползание и переползание по пластунски.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | Групповая |  | Сдача индивидуальных зачетов по выполнению строевых команд и гимнастических упражнений с основами акробатики. |
| ***Легкая атлетика – 22 часа(теория – 7 часов, практика – 15 часов)*** | | | | | | | |
| 4 |  | Формирование правильной осанкаи- 3 часа. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | Практическое выполнение комплекса | Групповая |  |  |
| 5 |  | Бег. 7 часов. | Обучение технике бега с высокого старта. | Бег с высоким подниманием бедра.  Бег с изменяющимся направлением движения.  Бег из разных положений и разным положением рук.  Бег с высокого старта и последующим ускорением. | Групповая |  |  |
| 6 |  | Прыжки-  7 часов. | Обучение технике прыжкам в длину с места. | Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо, влево).  Прыжки в длину с места. | Групповая |  | «Веселые старты».  Соревнования по многоборью (прыжки в длину с места) |
| 7 |  | Броски. 2 часа. | Обучение технике метания большого мяча из-за головы и от груди. | Броски большого мяча (1кг) из-за головы  Броски большого мяча(1кг) из-за головы и от груди. | Групповая |  |  |
| 8 |  | Метание. 2 часа. | Обучение технике метания малого мяча на дальность и в цель. | Метания малого мяча в вертикальную цель, в стену.  Метание малого мяча на дальность и в цель. | Групповая |  | Сдача нормативов по прыжкам в длину с места, броскам большого и малого мяча на дальность. |
| 9 |  | 6. Зачетное занятие. 1 час. |  | Сдача учебных нормативов по усвоению навыков и умений по развитию двигательных качеств». | Групповая |  |  |
| *Подвижные игры - 28 часов****(теория – 12 часов, практика – 16 часов)*** | | | | | | | |
| 10 |  | Вводное занятие. 1 час | Соблюдение техники безопасности во время проведения подвижных игр. Правила организации и проведения подвижных игр. | Подвижная игра «Змейка», «Пройди бесшумно», «Пауки и мухи». | Групповая |  |  |
| 11 |  | Подвижные игры на материале гимнастики. 8 часов | Правила игры. | Подвижные игры: «Смена мест», «Тройка», «Становись и разойдись», «Через холодный ручей». | Групповая |  |  |
| 12 |  | Спортивные игры на материале легкой атлетики.  8 часов. | Правила игры. | «Пятнашки», «К своим флажкам».  «Быстро по местам», «Третий лишний». «Салки на марше», «На буксире».  «Два дома», «Кто дальше прокатиться». | Групповая |  |  |
| 13 |  | Спортивные игры. Футбол.  5 часов. | Знакомство с правилами игры в футбол. Обучение техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, с одного - двух шагов. Обучение технике удара по катящемуся мячу. | Удар внутренней стороной стопы пол неподвижному мячу с места.  Удар с одного-двух шагов. | Групповая |  | История происхождения Олимпийских игр. Познавательные беседы. |
| 14 |  | Спортивные игры. Баскетбол.  4 часа. | Изучение правил игры в баскетбол. Обучение технике ведения мяча.  Обучение технике передачи мяча в движении.  Обучение технике броска мяча от груди и снизу стоя на месте. | Броски мяча двумя руками стоя на месте (от груди).  Броски мяча двумя руками стоя на месте снизу.  Подводящие упражнения.  Обучение подачи прямой нижней.  Обучение боковой подачи. | Групповая |  |  |
| 15 |  | Зачетное занятие - 2 часа. |  | Знание правил спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Соревнование по мини-футболу. | Групповая |  |  |
| ***Лыжная подготовка – 8 часов******(теория – 3 часов, практика – 5 часов)*** | | | | | | | |
| 16 |  | 1. Вводное занятие. 1 час. | Соблюдение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня. | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». | Групповая |  |  |
| 17 |  | Организующие команды и приемы - 2 часа | Правила передвижения на лыжах | Передвижение на лыжах ступающим шагом.  Передвижение на лыжах скользящим шагом. | Групповая |  |  |
| 18 |  | Техника передвижения 2 часа | Обучение техники передвижения на лыжах ступающими и скользящим шагом. | Повороты переступанием на месте.  Повороты в движении. | Групповая |  |  |
| 19 |  | Зачетное занятие – 1 час |  | Техника передвижения на лыжах | Групповая |  |  |
| 20 |  | Зачетное занятие – 1 час |  | Контрольная сдача нормативов по усвоению навыков и умений по развитию двигательных качеств. | Групповая |  |  |
| 21 |  | Зачетное занятие – 1 час |  | Контрольная сдача нормативов по усвоению навыков и умений по развитию двигательных качеств. | Групповая |  |  |

**Учебно-методические средства обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Краткое описание **учебных методических пособий** для педагога и обучающихся (методический, дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, оборудование, специальную литературу и т. д.); | Нормативная таблица.  Комплекс норм ГТО  И. Усвицкий, «Будь сильным, здоровым»  Бландаревский Е.Я. «Физическое воспитание»» |
| Краткое описание **заданий** (темы проектов и исследований, сочинений и наблюдений, игр и т.д.); | Проект «Режим дня и моё здоровье» |
| Перечень **материалов по индивидуальному сопровождению** развития личностных результатов обучающихся (и т. п.); | Методики психолого-педагогической диагностики личности.  Памятки для детей «Комплекс утреней гимнастики»  Памятки для детей и родителей «Спорт – залог здоровья» |
| Перечень **материалов по работе с детским коллективом** (методики диагностики уровня развития личности, сформированности коллектива, сценарии коллективных мероприятий и дел, игровые методики); | Нормативная таблица  Сценарии спортивных праздников и игровых мероприятий. |
| Список **обязательной литературы и музыкального материала** (по необходимости) для конкретного учебного года | Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике М: Терра-спорт, 2000 г.  Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта.М.; «Физкультура и спорт».  «Физкультура и спорт».  Крапивник В. Усвицкий И. Будь сильным и здоровым. М., Детская литература.  Футбол для начинающих. М.,»Астрель», АСТ 2001 г. |