

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "27" 08 2020г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»

 Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2020 г.
№ 80-осн

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 5-8 лет

Автор/разработчик:
Филина Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования

Тула, 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана для реализации в 2020 - 2021 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "ФизкультУра!" в 2 группах 1 года обучения на базе МБУДО «ДЮЦ».

Режим занятий в текущем учебном году: группы занимаются два раза в неделю по два часа (час = 30 мин).

Первый год обучения:

Цель: Выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- о способах изменения направления и скорости движения,
- о режиме дня и личной гигиене,
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток,
- играть в подвижные игры.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами,
- выполнять строевые упражнения,
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа	1 года обучения
--------	-----------------

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Общеразвивающие упражнения	Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание и лазанье. Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. Упражнения для рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины и гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на развитие координации, ловкости, пространственных и временных ориентировок.	8	40
2.	Игры	Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры. Игры с бегом, с прыжками. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. Игры малой подвижности. Эстафеты.	6	42
3.	Спортивный	Упражнения со спортивным	6	42

	инвентарь	инвентарем индивидуально, в парах, в группе. Упражнения на развитие двигательной активности детей в играх со спортивным инвентарем		
			20	124

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛ

1 год обучения

Контрольный критерий №1

Строевые упражнения: марш на месте, с движением, со сменой направления движения, с заданным положением рук, с высоким подъёмом колена, построение в две колонны за направляющим, построение в одну колонну

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Строевые упражнения не знает.	Плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, линию.	Выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет перестраиваться в круг, линию.	Хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в круг, линию.

Контрольный критерий №2

Знание общеразвивающих упражнений – основные положения рук; упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой, обручем, флажками).

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не знает основные положения рук. Не умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой)	Знает основные положения рук. Плохо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).	Хорошо знает основные положения рук. Умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).	Хорошо знает основные положения рук. Хорошо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).

Контрольный критерий №3

Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не умеет играть в группе, не соблюдает правила игры	Тяжело играет с группой, иногда нарушает правила игры	Соблюдает правила игры, ориентируется в предложенной ситуации, иногда нуждается в подсказке взрослого	Четко выполняет все правила, активен при проведении игры, может организовать игру самостоятельно

Контрольный критерий №4

Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к физической культуре.

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.	Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.	Проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.	Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии. Проявляет творческую активность.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
2. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
3. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)