

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НОВООРСКОГО РАЙОНА»

«СОГЛАСОВАНО»

методическим советом
МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»
Протокол № 1 от 10.08 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ЦДТ
Новоорского района»
 А.С.Петряева
Приказ № _____ от _____ 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации 2 года

Адресат: 10-17 лет.

Автор-составитель:

Умурзаков Арман Бейбиткельдинович
Педагог дополнительного образования
Первой квалификационной категории

п. Новоуральск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1.1	Направленность программы	5
1.1.2	Уровень освоения программы	5
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	6
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебный план	8
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14
П.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	25
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	25
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	25
2.2.2.	Условия формирования групп	25

2.2.3.	Количество детей в группах	26
2.2.4.	Кадровое обеспечение	26
2.2.5.	Материально-техническое обеспечение	26
2.2.6.	Рабочие программы	29
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	29
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	31
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	32
	ПРИЛОЖЕНИЯ	35
	<i>Приложение 1.</i> Характеристика возрастных особенностей обучающихся	35
	<i>Приложение 2.</i> Рабочие программы к дополнительным общеразвивающим программам	39
	<i>Приложение 3.</i> Обеспечение индивидуального (дифференцированного) подхода при реализации программы.	39
	<i>Приложение 4.</i> Диагностические материалы	41
	<i>Приложение 5.</i> Перечень ключевых мероприятий муниципального, регионального, российского уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы.	47
	<i>Приложение 6.</i> Пример оформления конспекта (плана-конспекта, технологической карты) занятия по теме <u>развитие специальной выносливости методом круговой тренировки</u>	48
	<i>Приложение 7.</i> Формы поощрения и стимулирования (наградные материалы), используемые в рамках программы	54

	<i>Приложение 8.</i> Информационные, дидактические, методические материалы к занятиям	55
	<i>Приложение 9.</i> Сводная таблица учета результатов освоения программы обучающимися. (Лист регистрации выполнения аттестационных испытаний)	57

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

1.1.1 Направленность программы

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

(Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная . Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа имеет базовый уровень усвоения.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

1.1.4. Отличительные особенности программы от существующих проявляется в том, что в секции «О Ф П» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

1.1.5. Адресат

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют дети 11-17 лет, которые делятся на две возрастные группы: младшая – 11-14 лет, старшая: 15-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-20 человек в каждой возрастной группе.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Срок реализации данной программы – 2 года. Программа рассчитана на 272 учебных часа в год. Из них 136 часа на младшую группу, 136 часа на старшую группу.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

1.1.8. Режим занятий

Режим занятий: занятия в секции проводятся для детей 5 – 10 классов, четыре раза в неделю по 90 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

для младшей группы

№ п/п	Наименование тем	Всего количество часов	Из них на теоретические занятия	Из них на практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Знания о физической культуре	2	2	-
	История физической культуры	1	1	
	Физическая культура и спорт	1	1	
	Базовые понятия физической культуры	1	1	
	Физическая культура человека	1	1	
3	Способы физкультурной деятельности	1	1	-
	Организация и проведение занятий физической культурой	1	1	
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	
4	Физическое совершенствование	98	9	89
	Лёгкая атлетика	30	1	29
	Контрольные испытания	2		2
	Гимнастика	14	1	13
	Подвижные игры	19		19
	Футбол	18	2	16
	Лыжная подготовка	20	2	18
	Пионербол	10	2	8
	Игры на счёт	2		2

Итого	136	28	108
--------------	------------	-----------	------------

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко – социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельности занятий физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, и формируют у каждого воспитанника своё отношение к изучаемым видам спорта.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распространяются по соответствующим темам: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Футбол», «Лыжная подготовка», «Пионербол», «Настольный теннис».

«Лёгкая атлетика»

Гигиена одежды и обуви, правила безопасности, значение занятий физкультурой, ходьба, бег, обще развивающие упражнения, высокий ; низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 60м, кросс 600м; прыжки в длину: с места; с разбега, метание м/мяча: с места; с разбега, бег с препятствиями, подвижные игры, контрольные испытания.

«Гимнастика»

Организующие команды и приёмы: кувырки вперёд (назад) в группировке, кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке. Перекат вперёд в упор присев; два кувырка вперёд в группировке; акробатические комбинации.

«Футбол»

Правила игры; удары по мячу: ногой; носком; внутренней стороной стопы; серединой; внешней частью подъёма; на точность; после остановки; головой; остановка мяча: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъёма; вбрасывание из-за боковой; ведение мяча: по прямой; меняя направление; отбор мяча; перехват; финты; жонглирование; игра вратаря: стойка вратаря; передвижения; ловля мячей; отбивание; выбивание, вбрасывание одной рукой; индивидуальные тактические действия: расстановка игроков на поле; выбор места; групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», «треугольник», «квадрат»; тактика игры в защите: выбор места; способа противодействия нападающему; страховка; двусторонняя игра.

«Лыжная подготовка»

Правила безопасности, самоконтроль, гигиена одежды и обуви, оказание первой помощи; строевые упражнения на лыжах; попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход; подъём на лыжах ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой; спуски на лыжах: прямой и косой спуск в высокой, основной, низкой стойках; повороты переступанием, плугом; торможения плугом, полуплугом; гонка 1-2км.

«Пионербол»

Правила игры; правила безопасности; расстановка игроков на площадке; ловля мяча над головой; передача мяча сверху двумя руками над собой; подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; двусторонняя игра.

«Настольный теннис»

Правила игры; стойка игрока, передвижения: шагами, выпадами, прыжками; способы держания ракетки; удары по мячу: без вращения мяча справа, слева - «толчок», с верхним вращением справа, слева – «накат», с нижним вращением справа, слева – «подрезка»; удары по прямой и косые, удары короткие, средние, длинные, с высоким, средним, низким отскоком мяча; нападающие удары, защитные удары; подачи; выбор позиции; игра на счёт.

Учебно – тематический план

для старшей группы

№ п/п	Наименование тем	Всего количество часов	Из них на теоретические занятия	Из них на практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Знания о физической культуре	2	2	-
	История физической культуры	1	1	
	Физическая культура и спорт	1	1	
	Базовые понятия физической культуры	1	1	
	Физическая культура человека	1	1	
3	Способы физкультурной деятельности	1	1	-
	Организация и проведение занятий физической культурой	1	1	
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	
4	Физическое совершенствование	98	9	89
	Лёгкая атлетика	26	2	24
	Контрольные испытания	2	-	2
	Гимнастика	16	2	14

	Лыжная подготовка	20	2	18
	Гонки	2	-	2
	Волейбол	15	2	13
	Двусторонняя игра	19	-	19
	Баскетбол	13	1	12
	Игры на счёт	2	-	2
	Итого	136	28	108

Содержание программы для обучения старшей группы

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельности занятий физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, и формируют у каждого воспитанника своё отношение к изучаемым видам спорта.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Волейбол», «Настольный теннис».

«Лёгкая атлетика»

Гигиена одежды и обуви, правила безопасности, значение занятий физкультурой, ходьба, бег, обще развивающие упражнения, высокий; низкий старт, стартовый разгон, финиширование, 60 м, кросс 600 м; 800 м ; прыжки в длину: с места; с разбега, метание м/мяча: с разбега, бег с препятствиями, подвижные игры, контрольные испытания.

«Гимнастика»

Организуемые команды и приёмы: кувырки вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат ; кувырок назад в группировке. Перекат вперёд в упор присев; два кувырка вперёд в группировке; акробатические комбинации.

«Футбол»

Правила игры; удары по мячу ногой: носком; внутренней стороной, серединой; внешней частью подъёма, удары на точность, удары после остановки, удары по мячу головой. Остановка мяча: подошвой; внутренней стороной стопы, внутренней внешней стороной, серединой подъёма. Вбрасывание из-за боковой; ведение мяча: по прямой, меняя направление, отбор мяча, перехват, финты, жонглирование. Игра вратаря: стойка вратаря, передвижения, ловля мячей, отбивание, выбивание мяча, вбрасывание одной рукой. Индивидуальные тактические действия: расстановка игроков на поле. Выбор места, технические приёмы. Групповые тактические действия в направлении: игра « в стенку», игра «треугольник», «квадрат». Тактика игры в защите: выбор места, способа противодействия, нападающему, страховка, двусторонняя игра.

«Лыжная подготовка»

Правила безопасности, самоконтроль, гигиена одежды и обуви, оказание первой помощи, строевые упражнения на лыжах, ступающий, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, подъём на лыжах: «ступаящим шагом», «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»: спуски на лыжах: прямой и косой спуск, в высокой

стойке, в основной стойке, в низкой стойке; повороты переступанием, повороты «плугом», торможения: «плугом», «полуплугом»; эстафеты на лыжах, 1 км; 2 км.

«Волейбол»

Правила безопасности; правила игры; техника игры; верхняя передача мяча над собой; верхняя передача в парах; верхняя передача после наброса мяча партнёром; подача нижняя прямая; подача верхняя прямая; техника приёма, передачи, подачи; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; отбивание мяча сверху и снизу через сетку; тактика игры; двусторонняя игра.

«Настольный теннис»

Правила игры: стойка игрока. Передвижения: шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки: удары по мячу. Подачи: удар без вращения мяча справа, слева – «толчок»; удары с верхним вращением справа, слева – «накат»; удары с нижним вращением справа, слева – «подрезка». Удары по прямой и косые; удары короткие, средние, длинные; удары с низким, средним, высоким, высоким отскоком мяча. Нападающие удары, защитные удары, выбор позиции, игры на счёт.

Организация и проведение занятий кружка.

Соблюдение требований техники безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств. Составление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз (эталонного образца), подбор упражнений.

Основными формами организации педагогической системы воспитания в кружке являются основные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, участие в школьных и районных соревнованиях, экскурсии, походы, беседы.

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы,

способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать

средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений,

процессов;

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в

соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической культурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название модуля	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов
«подготовительный» (1 год обучения)	01.10	30.04			
«базовый» (2 год обучения)	01.10	30.04			

«углубленный» (3 год обучения)	01.10	30.04			
-----------------------------------	-------	-------	--	--	--

Праздничные не учебные дни: 1-8 января, 8 марта, 23 февраля, 9 мая...
Каникулы: 1 мая - 30 сентября.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Условия набора в коллектив.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 11-17 лет, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача.

2.2.2 Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

2.2.3. Количество детей в группах.

Группы 1 года обучения – состоят из 15 учащихся.

Группы 2 года обучения – состоят из 15 человек.

2.2.4. Кадровое обеспечение.

Работник доп.образования с высшим образованием и с первой категорией.

2.2.5 Материально-техническое обеспечение

Для организации учебного процесса по ОФП в школе имеются: пришкольная площадка для игры в баскетбол, волейбол, элементы полосы препятствий, игровой спортивный зал (12 х24 м.); лыжная база (3 х 5 м.).

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Учебные знания по физической культуре		Комплект наглядных плакатов по обучению гимнастическим упражнениям	1
		Комплект наглядных плакатов по комплексам общефизических упражнений	1
		Учебники по физической культуре	5

Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Гимнастика с основами акробатики	Бревно напольное (3 м)	1
		Канат для лазания (5 м)	1
		Козел гимнастический	2
		Мат поролоновый (2 x 1 x 0,1)	10
		Перекладина пристеночная	1
		Стенка гимнастическая	8
		Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)	4
		Скакалка детская	20
	Легкая атлетика	Секундомер	1
		Номера нагрудные	90
		Флажки разметочные	10
		Аптечка	1
	Лыжные гонки	Лыжи детские	30
		Лыжные палки	30 пар
		Крепления для лыж	30
		Ограждение веревочное для лыжных гонок и л/а кроссов	50м

Продолжение таблицы

1	2	3	4
Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Свисток судейский	1
		Обруч металлический детский	20
		Манишки	10
		Кегли	10
		Сетка волейбольная	1
		Щит баскетбольный игровой	2
		Мячи футбольные	8
		Мячи волейбольные	20
		Мячи баскетбольные	30
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Зоны рекреации в здании школы	Скакалки детские	10
		Мат поролоновый (2 x 1 x 0,1)	10
		Шкаф-стеллаж для хранения игрового инвентаря	1
		Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина, брусья)	2

Продолжение таблицы

1	2	3	4
Дополнительное образование	Кружки о физической культуре и спорту	Стол для игры в настольный теннис	2
		Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	2 компл.
	Оборудование для пришкольных спортивных площадок	Компьютер	1
		Компьютерные программы по индивидуальному наблюдению за физическим развитием и подготовленностью учащимися	1
		Ростомер Весы медицинские	
Методический кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Ростомер Весы медицинские	1 1

Окончание таблицы.

1	2	3	4
Методический кабинет	Методическое обеспечение	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности Учебно-методические пособия по основам методики физического воспитания в начальной школе	1 компл. На сумму 10% от годовой оплаты учителя

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая

			культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы

			книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

2.2.6. Рабочие программы.

Дополнительная общеразвивающая программа « ОФП » включает в себя следующие рабочие программы: (перечислить) ОФП
(Приложение № 2).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Критерии оценивания по ОФП являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке, подвижным играм.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП

класс	уровень	Волейбол		Футбол		Баскетбол		Л/атлетика		Гимнастика.	
		Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из 10)		Вбрасывание мяча руками на дальность		Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Бег: 300 м-дев. 500 м-мал.		Наклон вперед из положения, сидя на полу (в сантиметр.) сантиметрах)	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев._
5	высокий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	9	11
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4	1,15	1,20		9
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5	1,20	1,25	5	7
6	высокий	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	10	12
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	8	10
	низкий	2	2	11	9	9,5	1,04	1,15	1,20	6	8
7	высокий	5	5	14	12	8,8	9,7	1,00	1,05	11	13
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	9	11
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	7	9
8	высокий	6	5	15	13	8,5	9,5	0,55	1,00	12	14
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7	1,00	1,10	10	12
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0	1,05	1,15	8	10
9	высокий	7	6	17	15	8,5	9,3	0,50	0,55	13	25
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7	0,55	1,00	11	13
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0	1,00	1,10	9	11

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные

задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.

4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
12. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
13. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара: СГПУ, 2004. - 400с.
14. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
15. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
16. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
18. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.

19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
21. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
22. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
23. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся 10-17 лет.

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез.

Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств».

Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная,

увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Особенности физического развития детей среднего школьного возраста

Мышечная масса после 11—13 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна.

Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек.

Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

Приложение 2.

Рабочие программы к дополнительным общеразвивающим программам.

Приложение 3.

Обеспечение индивидуального (дифференцированного) подхода при реализации программы.

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует нас учителей и является педагогической проблемой.

Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования, путем подбора необходимых средств обучения и проведения индивидуальных консультаций.

На практике индивидуальное обучение в чистом виде используется сравнительно редко. Чаще всего индивидуальное обучение сочетается с дифференцированным обучением, т.е. реализуется на основе дифференциации. Таким образом, личностно-ориентированное обучение по определению является обучением дифференцированным.

В настоящее время уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей оценивается как неудовлетворительный. Мы учителя должны уметь не представлять класс в виде похожих друг на друга, а различать в нем группы учащихся и даже отдельных учеников. Это является неременным условием успешного учебного процесса в школе.

А как вы думаете, способен ли учитель осуществить индивидуальный подход из находящихся на уроке учеников, выполнив свою задачу – научить каждого?

Сейчас я постараюсь дать теоретическое описание индивидуального подхода и способам дифференциации учебного процесса; описать свой опыт работы по применению индивидуального подхода к обучающимся на уроках ФК с учетом ФП и состояния здоровья учащихся.

Индивидуальный подход к учащимся – это один из самых главных принципов современного урока ФК. Суть его – изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания.

Индивидуальный подход не обязательно выражается в проведении отдельно с каждым учеником. Он предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового, кругового

и индивидуального. Обязательным же является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика.

Следует провести четкое разделение(дифференцирование) учащихся по уровню УФП, УФР и состояния здоровья. Надо принимать во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы.

Под индивидуализацией обучения понимается – учет в процессе обучения индивидуальных особенностей конкретного ученика.

Чтобы обеспечить индивидуальный подход в обучении и воспитании надо систематически изучать учащихся, стремиться в обучении и воспитании найти верный подход к каждому из них, использовать показатели тестов.

Особенно внимательно следует учитывать индивидуальные особенности каждого школьника, включая показатели его физического развития. К отдельным учащимся с выраженными высокими или низкими темпами развития и созревания нельзя предъявлять одинаковые требования, особенно при оценке выполнения учебных нормативов. В этих случаях целесообразно оценивать не абсолютные показатели выполнения нормативов, а больше ориентироваться на индивидуальные достижения в тех или иных показателях ДП на протяжении учебного года.

В современных, интенсивно меняющихся условиях развития образования, а значит и развития ФК, возрастает роль подбора инновационных методов и приемов, способствующих развитию, творческой продуктивной деятельности детей, оздоровлению и укреплению их здоровья.

Поэтому я определяю учебную работу по ФК, как важнейшую часть ФВ. При решении образовательных задач особенно выделяю инструктивную направленность урока и вооружение обучающихся способами саморазвития.

Я организую, занятие на основе демократичности, сотрудничества: при выполнении двигательных действий дети могут видоизменить упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности, могут находить более рациональные способы достижения результата.

Во время занятия ученики вовлекаются в совместную с учителем творческую учебную деятельность (выбор упражнений для ОРУ с предметами, без предметов, судейство, постановка учебных задач, проблемного вопроса)

На каждом занятии подвожу детей к тому, чтобы они понимали смысл и значение выполняемых упражнений, постигали способы овладения различными движениями, поэтому постоянно ставлю перед собой задачу «учить их учиться».

Воспитание сознательного отношения к укреплению здоровья, к совершенствованию личного уровня ФП считаю важным вести с начальной школы, стараюсь внедрить в сознание детей такое понятие: «сегодня я лучше, чем вчера, а завтра буду лучше, чем сегодня.» это очень важно, т.к. уровень двигательных способностей, как правило, отражает уровень здоровья учащихся, позволяет ученику заниматься на уроках ФК без пропусков, помогает «неподдающимся» перейти со временем в категорию «активно занимающихся».

Я увидел, что эти задачи можно реализовать на основе глубокого индивидуального подхода к обучающимся.

Проводя системный анализ своей деятельности, я пришел к выводу, что ведущим принципом в индивидуальном подходе является создание комфортности в обучении.

Нацеливая себя на работу с детьми, я методом наблюдения, беседы выявляю причины возникающих у них проблем. При этом в таком деликатном и сложном вопросе важно укрепить в ребенке веру в свое «Я».

Делая вывод относительно использования индивидуального и дифференцированного подхода в практике, следует отметить главное: задача научить всех перед учителем ставится, и мы должны стараться учесть особенности каждого ребенка. Но, не нужно стремиться научить всех одному и тому же, привести всех к одному уровню. Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности ребенка учитель моделирует и реализует персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития. При этом перед учителем встает действительно трудная задача – работать на уроке со всеми вместе и с каждым в отдельности.

Приложение 4. Диагностические материалы.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

Два раза в год, в октябре и апреле педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу

корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающихся.

При записи результатов используют трехцветную гамму чернил. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным. Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий (учащимся с высоким уровнем физической подготовленности — в спортивных секциях; со средним или низким уровнем — в оздоровительных группах, например по плаванию).

Для определения физической подготовленности учащихся, таких как: бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжки в длину, 6-и минутный бег, наклон в перед из положения сидя, подтягивания на перекладине из положения виса (мальчики) или отжимания (мальчики и девочки) за 30 сек, подъем туловища за 30 сек.

Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы» (1992 г.).

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время .

Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тест - диагностирующий один из показателей физического развития.

Частота сердечных сокращений (пульс).

Методика выполнения

Определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево.

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Бег на 30 м

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек.. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!»

участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

2. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

3. 6-и минутный бег (м).

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

4. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм По команде «Марш!»

участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша Все участники должны быть в одинаковой обуви.

5. *Подтягивание на перекладине (мальчики)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

6. *Отжимания (девочки)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

7. *Подъем туловища за 30 с.*

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

8. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы

нормативных оценок таблицы. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят — синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (октябрь), педагог корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов.

Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (апрель) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.

Приложение 5. Перечень ключевых мероприятий муниципального, регионального, российского уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы.

1. Школьные соревнования.
2. Районные соревнования.
3. Областные мероприятия.
4. Всероссийская олимпиада школьников муниципальный этап.
5. Всероссийская олимпиада школьников региональный этап.
6. Дистанционные конкурсы.

Приложение 6. Пример оформления конспекта (плана-конспекта, технологической карты) .

ОФП (общая физическая подготовка): развитие специальной выносливости методом круговой тренировки

Цели и задачи:

Образовательные

1. Разработать термины: общая выносливость, специальная выносливость, утомление работоспособность.
2. Умение реально оценить свои возможности и правильно распределить силы на занятия.
3. Развитие специальной выносливости.

Воспитательные

1. Воспитание силы воли, настойчивости, выдержки, умение терпеть.

Оздоровительные

1. Повышение функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Оборудование

Скамейки гимнастические, свиток, маты, навесная перекладина, скакалки.

Место проведения: спортивный зал.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Формы	Методы	Методические указания
П О Д	<u>Построение, приветствие, сообщение задач урока.</u>	30 сек.	Рассказ, объяснение	Фронтальный	Обратить внимание на спортивную форму.
		30 сек.		Фронтальный	
	<u>Инструктаж</u>		Рассказ,		Постараться

Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<i>по технике безопасности, профилактике травматизма.</i>	5 мин.	объяснение	Фронтальный	реально оценить свои возможности и правильно распределить силы.
	<i>Разобрать термины:</i> - выносливость		Рассказ, объяснение	Фронтальный	
	- специальная выносливость		Рассказ, объяснение	Фронтальный	Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.
	- работоспособность		Рассказ, объяснение	Фронтальный	Комплексное физическое качество, которое определяется временем, в течение которого человек может выполнять какое-либо физ. упр. без снижения скорости выполнения. Качество, выражающееся через большой объем производительности человека в сравнительно продолжительный период времени.
	- утомление	1 мин.	Рассказ, объяснение	Поточный	Временное снижение
	Домашнее задание разобрать термины: сверхвосстановление, фаза суперкомпенсации, пассивный, активный отдых.	30 сек.	Показ	Стандартного Упражнения	
<i>Упражнения на осанку в движении:</i> на носках, руки вверх, в полуприсяде, руки вперед,	5 мин. 30 сек.	Показ	Строго регламентированного упражнения		

	<p>грудью, отведение рук в стороны; Руки вверх, круговое движение вперёд, назад; Пальцы сомкнуты в локтях перед грудью, повороты туловищем; Наклоны туловищем на каждый шаг; Руки вперёд в сторону, махами скрестно на каждый шаг; Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловищем вправо, влево, вперёд, назад.</p> <p><u>Упражнения на гибкость, растягивание:</u> Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны к правой, левой, вперёд. И.П. тоже выпад вправо, влево.</p>		<p>техники исполнени я</p>		<p>строая не выходить. Стопу ставить с носка. Следить за дыханием.</p> <p>Вдох глубокий через нос, длинный выдох ртом. Максимальная амплитуда движения, слушать счёт, правильное исполнение. Руки не сгибать. Точно в сторону, вниз не опускать.</p> <p>Руки прямые, больше амплитуда движения. Локоть выше, сильнее разворот. Колени не сгибать, двумя вниз. Локти в стороны, вперёд не наклоняться, ниже подсесть, шире шаг. Руки не опускать, колени не</p>
--	--	--	------------------------------------	--	--

					<p>сгибать, выше мах. Ниже наклоны, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять до болевых ощущениях, колени не сгибать. Ниже наклон, колени не сгибать.</p> <p>Ниже подсесть.</p>
<p>2.</p> <p>О С Н О В Н А Я</p>	<p><u>Распределение по станциям:</u></p> <p><u>1 станция</u> – пресс</p> <p><u>2 станция</u> – прыжки со сменой ног</p> <p><u>3 станция</u> – подтягивание</p> <p><u>4 станция</u> – прыжки со скакалкой</p> <p><u>5 станция</u> –</p>	<p>15 мин.</p> <p>1 мин. работа</p> <p>30 сек. отдых</p>	<p>Показ, объяснение, коррекровка техники исполнения</p> <p>Показ, объяснение, коррекровка техники исполнения</p>	<p>Строго регламентированного упражнения</p> <p>Строго регламентированного упражнения</p> <p>Индивидуальный</p>	<p>Темп выполнения индивидуальный. Основное условие – непрерывная работа в среднем (медленном) темпе. Работа по самочувствию, главное правильно распределить силы, так чтобы на все станции выполнение упражнения происходила в одном темпе.</p>

3. З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	бег в медленном темпе <u>6 станция</u> – стойка мост, стойка на лопатках <u>7 станция</u> – упражнение с обручем	2мин	Показ, объяснени е, корректир овка техники исполнени я	Стандартного упражнения	На станции работают по 2 человека. Во время отдыха приготовить снаряд.
	<u>8 станция</u> – приседание <u>9 станция</u> – сидя на полу передача мяча сверху и на полу <u>10 станция</u> – отжимание <u>11 станция</u> – упражнение в паре, стоя спиной друг другу, захват руками, наклон вперед, назад с напарником <u>12 станция</u> – <u>Упражнения на осанку, растягивание, релаксацию:</u> В висе на шведской	3мин	Объяснени е, корректир овка исполнени я рассказ		фронтальный

	<p>стенке, спиной к лесенке, кисти сомкнуты в хватке, расслабить мышцы, голову откинуть назад, повороты тазом вправо, влево. Дыхание ровное, спокойное, глубокое.</p> <p><u>Построение,</u> <u>подведение итогов,</u> <u>выставление оценок,</u> <u>задание на дом</u></p>				<p>внимание на типичные ошибки, дома работать над укреплением мышц спины, брюшного пресса, для формирования правильной осанки.</p>
--	--	--	--	--	--

Приложение 7. Формы поощрения и стимулирования (наградные материалы), используемые в рамках программы.

Система поощрения направлена на стимулирование детей к активному участию в спортивной деятельности, как на занятии, так и за ее пределами. За достижения в результата установлены следующие формы поощрения:

- Объявление устной благодарности.
- Похвальная грамота.
- Награждение дипломом.
- Награждение подарком (по решению родителей на собрании)
- Благодарственное письмо родителям.
- Получение знака ГТО.

Приложение 8. Информационные, дидактические, методические материалы к занятиям.

Вопросы для изучения

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Карточки

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Выбери правильный ответ

1. Спринт – это:

Марафон – это дистанция на: **Различают стартовые команды: В прыжках в длину результат измеряется: Толкание ядра – это:**

Каждый правильный ответ: 1 балл

ВОЛЕЙБОЛ

Выбери правильный ответ

1. Размеры площадки в классическом волейболе:

2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке во время игры?

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?

5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?

Каждый правильный ответ: 1 балл

МИНИ-ФУТБОЛ (тест 1)

Выбери правильный ответ

1. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?

Каждый правильный ответ: 1 балл

ОФП

(общая физическая подготовка)

Выбери правильный ответ

1. Упражнения для развития гибкости это:
2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:
3. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:
а) наклоны сидя б) прыжки в длину с места
в) подтягивания
4. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать
5. Выносливость можно развивать используя:

Каждый правильный ответ: 1 балл

Приложение 9. Сводная таблица учета результатов освоения программы обучающимися. (Лист регистрации выполнения аттестационных испытаний)

Индивидуальная карта											
физического развития и физической подготовленности											
учащегося											
общеобразовательного учреждения											
_____ области											
Фамилия Имя Отчество учащегося:											

Дата рождения: _____ Группа											
здоровья: _____											
	Показатели Физ. Развития			Показатели Физической подготовленности							

