

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСНОВО-ОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании
Методического совета школы

от «19» сентября 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор школы
/Н.С. Садовская/
Приказ № 17
«19» сентября 2022г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Ширапов А.Е.,

учитель физической культуры

2023 г

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ - 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».

АКТУАЛЬНОСТЬ 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.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ 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 здоровья 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.

НОВИЗНА 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.

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, поддерживание 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 физкультурной деятельностью.

— В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.в реализации данной программы участвуют юноши и девушки 10-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 30 человек.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Уровень сложности – базовый.

Срок реализации программы – 1 год обучения

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ - очная.

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.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:180 учебных часов в год, 5 часов в неделю, 2 раза в неделю по 2,5 часа. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: 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

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	-	2	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	2	-	2	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	2	-	2	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	-	2	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
9.	Скоростные упражнения.	2	2	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	2	-	2	
12.	Упражнения для развития силы.	2	2	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
16.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
17.	Упражнения с гантелями.	2	2	-	

18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	-	2	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
21.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
26.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
28.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
31.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
33.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
36.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
38.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	Промежуточная аттестация(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
41.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
43.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
45.	Открытое первенство по волейболу.	2	2	-	
46.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
51.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	

56.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
60.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
61.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
66.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
67.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
68.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
70.	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
71.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
72.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
73.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
74.	Открытое первенство по баскетболу.	2	2	-	
75.	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
76.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
77.	Футбол. Ведение мяча.	2	2	-	
78.	Футбол. Удары по воротам.	2	2	-	
79.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
80.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
81.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
82.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
83.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
84.	Товарищеский матч между учебными отделениями.	2	2	-	
85.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
86.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
87.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
88.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
89.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
90.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
ИТОГО		180	132	48	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – мальчики (количество раз без ограничения времени), для девочек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – мальчики (количество раз без ограничения времени), для девочки – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведения дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.
Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.
Практика: Броски с различных дистанций.
Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.
Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2.
Игра 3*3.
Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.
Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.
Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.
Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.
Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.
Тема №56

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.
Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.
Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.
Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.
Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.
Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.
Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.
Тема №60

Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.
Теория: Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.
Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.
Тема №61

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.
Тема №62

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.
Практика: Броски с различных дистанций.
Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.
Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2.
Игра 3*3.
Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.
Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.
Тема №65

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №72

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №74

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №77

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №78

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №82

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84

Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

Тема №85

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках.

Тема №87

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №90

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – мальчики (количество раз без ограничения времени), для девочек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	35	180	2 раза в неделю по 2,5 академических часа

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

- Спортивная площадка
- Класс (для теоретических занятий)
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Скакалки
- Теннисные мячи
- Малые мячи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Сетка волейбольная
- Щиты с кольцами
- Секундомер
- Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь педагогическое образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ

№	Учреждение	Форма	Область сотрудничества
1.	ВСГУТУ	Договор	Профессиональная ориентация школьников для раннего самоопределения личности и профилизации общего образования.
2.	ГАУ ДПО РБ «БРИОП», ГБПОУ «БРПК»	КПК	Повышение квалификации учителей, обмен опытом, проведение совместных мероприятий.
3.	Сосново-Озерский рабкооп, МУП «МОП ЖКХ», Магазины «Наран», «Толон», «Восток», «Улаалзай», «Саша», «Лада», АО «Непгун», МУП ЖКХ, ОАО «Дабан Горхон», ГОК «Озерный», «РЭС», «Еравналесхоз»	Договор	Финансирование программы «Одаренные дети»

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Формы подведения промежуточных итогов реализации представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Развитие творческих способностей отслеживается через творческие проектные работы по разработке информационного продукта, а также через диагностику развития метапредметных результатов с помощью «Психолого-педагогическая карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся».

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Развитие личностного развития обучающегося отслеживается через анкетирование и диагностику личностного развития ребенка с помощью «Психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающегося».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится на последнем занятии каждого месяца. Данные заносятся в журнал.

В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование, на котором обучающиеся должны показать определенный результат:

Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год	
		м.	д.	м.	д.	м.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100
5.	Прыжки скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1 кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256

7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Диагностические методики определяются ежегодно с педагогом-психологом

ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Методические рекомендации по заполнению карты

- Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
- После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей.

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции						
	регулятивные универсальные учебные действия				коммуникативные универсальные учебные действия		
	Умение поставить цель	Умение организовать свою работу	Умение понимать причины успеха/неуспеха	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	Умение разрешать конфликты
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью оценки, где: 0 – качество отсутствует у ребенка, 1 –

выражено слабо и проявляется редко, 2 – выражено сильно и проявляется часто, 3 – выражено сильно и проявляется постоянно. Нужную цифру обвести в каждой графе

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).

2. Во время проведения диагностики, ребенок получает бланк ответов, на котором и проводится тестирование.

3. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей и 10 бланков ответов испытуемых.

4. Поведенческие характеристики личностных черт и качеств:

- **Уверенность в себе:**

Не боится выступать перед другими людьми;

Может подойти и начать разговор с педагогом или другим взрослым;

При разговоре или выступлении держится ровно, не сутулится, говорит громко и четко.

- **Общительность:**

Легко вступает в разговор как со сверстниками, так и со взрослыми;

В общении весел, активен, непринужден.

- **Самостоятельность, ответственность:**

Может сам организовать свое рабочее место и время;

Может помочь другому выполнить поручение;

Готов нести ответственность за свои поступки;

В случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

- **Открытость, доброжелательность:**

Старается быть добрым с окружающими;

Не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников);

- **Тревожность:**

Преобладание пессимистических мыслей (у меня \ нас ничего не получится);

Навязчивые движения (грызет ногти, сосет волосы, озирается, трясет коленкой);

Плохое, подавленное настроение без видимых на то причин;

• **Агрессивность, раздражительность:**

Преобладает плохое настроение без видимых на то причин, злость;

Злые, обидные высказывания в адрес других людей;

Физическая агрессия (драки, провоцирование на драку, подножки, щелбаны) в адрес других людей;

Неуравновешенность (любая мелочь может вывести из себя)

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества						Сумма баллов за Тест №1
	Уверенность в себе	Общительность	Самостоятельность, ответственность	Открытость, доброжелательность	Тревожность	Агрессивность, раздражительность	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	
	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3	

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 0 – качество отсутствует у ребенка, 1 – выражено слабо и проявляется редко, 2 – выражено сильно и проявляется часто, 3 – выражено сильно и проявляется постоянно. Нужную цифру обвести в каждой графе.

Детский вариант личностного опросника Р.Кетелла

Инструкция для педагога: «Эта анкета для изучения характера школьников. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Слушая вопросы, необходимо выбрать ту часть, которая подходит больше.

В бланке для ответов напротив каждого номера вопроса имеются два квадратика. Нужно поставить крестик (x) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которая подходит больше. Не надо думать подолгу над одним вопросом.»

Часть 1			
Показатель 1: общительность - замкнутость			
1(1)	Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	или	Ты их выполняешь долго
2(2)	Если над тобой подшутили, ты немного сердисься	или	Смеешься
3(5)	У тебя много друзей	или	Не очень много
4(7)	Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей	или	Случается, что ты их

			забываешь
5(9)	Когда учитель выбирает других для работы, которую ты сам(а) хочешь сделать тебе становится обидно	или	Ты быстро об этом забываешь
Показатель 2: ответственность - безответственность			
6(31)	Ты слушаешь новости по телевизору	или	Ты идешь играть когда они начинаются
7(35)	Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	или	Ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
8(39)	Когда кто-то из детей просит помочь ему на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	или	Помогаешь, если не видит учитель
9(43)	Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	или	Идешь сразу же
10(47)	Уроки дома ты делаешь в разное время	или	В одно и то же время
Показатель 3: робкий - смелый			
11(32)	Тебя обижают взрослые	или	Они тебя понимают
12(36)	Когда в класс приходит новичок (новенькая), ты с ним (ней) знакомишься так же быстро, как и остальные ребята	или	Тебе надо больше времени
13(40)	В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	или	Она частенько слушает тебя
14(44)	Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	или	Ты робеешь и смущаешься
15(48)	Хорошо ли тебе живется	или	Не совсем хорошо
Часть 2			
Показатель 1: общительность - замкнутость			
1(1)	К тебе хорошо относятся почти все	или	Только некоторые люди
2(2)	Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный(ая) и вялый(ая)	или	Тебе сразу хочется повеселиться
3(5)	Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	или	Иногда тебе не хочется никого видеть
4(7)	Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	или	Им не всегда это нравится
5(9)	Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	или	Они относятся к тебе по-дружески
Показатель 2: ответственность - безответственность			
6(31)	Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	или	Обычно это делают другие
7(35)	Ты всегда собираешь свой портфель вечером	или	Бывает, что делаешь это утром
8(39)	Когда родители говорят, что пора спать, ты сразу же идешь	или	Еще немного продолжаешь заниматься своим делом
9(43)	Если ты не понял(а) условие задачи, ты обращаешься к товарищу	или	К учителю
10(47)	По пути из школы ты останавливаешься поиграть	или	После школы ты идешь сразу домой
Показатель 3: робкий - смелый			
11(32)	Ты долго помнишь о своих неприятностях	или	Быстро о них забываешь
12(36)	Хвалит ли тебя учитель	или	Он о тебе мало говорит
13(40)	Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	или	Совсем не смущаешься
14(44)	Можешь ли ты рассказать смешные истории так, чтобы все смеялись	или	Находишь, что это не очень легко сделать
15(48)	Всегда ли твои родители выслушивают тебя	или	Они часто заняты

Бланк ответов

Возраст _____ Кругок/секция _____

1 часть			2 часть		
№ вопроса	1 вариант	2 вариант	№ вопроса	1 вариант	2 вариант
1(1)			1(1)		
2(2)			2(2)		
3(5)			3(5)		
4(7)			4(7)		
5(9)			5(9)		
6(31)			6(31)		
7(35)			7(35)		
8(39)			8(39)		
9(43)			9(43)		
10(47)			10(47)		
11(32)			11(32)		
12(36)			12(36)		
13(40)			13(40)		
14(44)			14(44)		
15(48)			15(48)		

Бланк ответов

Возраст _____ Кругок/секция _____

1 часть			2 часть		
№ вопроса	1 вариант	2 вариант	№ вопроса	1 вариант	2 вариант
1(1)			1(1)		
2(2)			2(2)		
3(5)			3(5)		
4(7)			4(7)		
5(9)			5(9)		
6(31)			6(31)		
7(35)			7(35)		
8(39)			8(39)		
9(43)			9(43)		
10(47)			10(47)		
11(32)			11(32)		
12(36)			12(36)		
13(40)			13(40)		
14(44)			14(44)		
15(48)			15(48)		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила судейства по видам спорта.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Педагог объединения должен разъяснить занимающимся направленность российской системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом объединения совместно с учеником.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные

нормативы составляются педагогом объединения на основе норм тестирования по физической культуре для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении и между объединениями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения обучающимися одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований. Обучающимся, получившим звание судьи и инструктора по спорту и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся добросовестного отношения к труду, общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы обучения и тренировки:

А) Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Б) Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

В) Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Г) Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Д) Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)

4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.: Просвещение, 2010. - 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов. -М.: Центр инноваций в педагогике, 1998. - 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
7. 500 игр и эстафет. - Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. - М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.