

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская основная общеобразовательная школа»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «__» _____ 2023г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «Архангельская ООШ»
_____/Г.Г. Чупина/
Приказ № _____
от «__» _____ 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Общая физическая подготовка»

**Возраст детей 10 – 15 лет
Срок реализации 1 год**

**Составитель: Шудегова Ольга Аркадьевна
Педагог дополнительного образования**

с. Архангельское, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Положение составлено на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый

Актуальность программы: Может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. При реализации программы восполняется недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков. Способствует более глубокому представлению об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах, а так же способствует выработке организаторских навыков .

Отличительные особенности программы.

Особенность программы в том ,игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Новизна: Спортивные игры с мячом коллективного характера, а также легкоатлетические и зимние виды ,создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. Сочетание обучения многих видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Адресат программы - программа составлена с учётом индивидуальных особенностей учащихся . Возраст детей 10 – 15 лет

Объём программы -1 час в неделю,34часа в год.

Форма обучения – очная.**Формы организации образовательного процесса:** 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; участие в соревнованиях школы и района. Выбор таких форм занятий обусловлен особенностью данной программы

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Программа имеет узкую направленность, поэтому за это время обучающиеся закрепят и расширят знания и умения по некоторым игровым видам .

Режим занятий . Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 1 занятие по 45 минут. Учебный год начинается 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории: Занятия предусматривают задания разной степени сложности, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся. Каждый учащийся выполняет задания в силу своих возможностей и способностей на практических работах.

Интегрированность, преемственность содержания программ, взаимосвязь с другими типами образовательных программ:проявляется во взаимосвязи с предметами: биология, физика, химия, ОБЖ и др.С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои творческие работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты, доклады сообщения).

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, поэтому знакомлю их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа).

Сетевое взаимодействие - программой предусмотрено сетевое взаимодействие с СДК и библиотекой (участие в мероприятиях),

Участие в районных соревнованиях.

Используемые педагогические технологии.

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность

проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: повысить физическую подготовленность детей через регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Обучать жизненно важным, двигательным умениям и навыкам, для приобретения необходимого опыта;
- развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ориентации на здоровый образ жизни;
- формировать знания о личной гигиене, закрепить навыки правильной осанки;
- воспитывать у учащихся чувства ответственности за коллективные действия, чувства товарищества и взаимовыручки, честности, смелости.
- содействовать привитию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.
- укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Кол-во часов на занятия В том числе: теория (час)	практика	Формы контроля
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а-королева спорта.	1	1	-	
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	2	-	2	Контрольные тесты и упражнения
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	1	0	1	
4	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	0	1	
5	Упражнения на развитие силы и выносливости.	2	0	2	
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	2	1	1	
7	Упражнения на развитие выносливости.	1	-	1	
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	1	-	1	
9	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры по упрощённым правилам.	2	1	1	
10	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	3	1	2	
11	Футбол. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки	3	1	2	
12	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	6	1	5	
13	Настольный теннис. Техника безопасности.	2	1	1	
14	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднятие туловища, гибкость. Техника безопасности	1	-	1	
15	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	2	1	1	Сдача контрол

					БНЫХ нормати вов
16	Возникновение и развитие лапты.	1	1		
17	Кроссовая подготовка.	3	-	3	кросс
	Итого:	34часов.	9 часов.	25часов	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Темы занятий	теория	практика
Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта.	Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей спортсменов. История развития отечественной лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.	Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег
Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	Число повторений упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки в течение занятия, правильное дыхание, контроль самочувствия, самомассаж.	Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег
Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	Число повторений, распределение нагрузки, правильное дыхание, контроль самочувствия	висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения на скамейке, лазание, приседания, упражнения в парах, наклоны туловища
Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Число повторений, техника выполнения упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки	Бег на короткие (30 м, 60 м), ОРУ с бегом на скорость, прыжками
Упражнения на развитие силы и выносливости.	Как оказывают упражнения на развитие силы и выносливости на жизнь человека. Основные правила выполнения.	Комплексы упражнений с использованием дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений для рук, ног, туловища, плечевого сустава, силовых упражнений, прыжков.
Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	Основы техники бега, периоды и фазы движения. Высокий старт и стартовый разбег. Низкий старт и стартовый разбег. Финишный рывок. Специальные упражнения для бега. Техника безопасности при выполнении бега.	Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции,

		кроссовый бег (2000 м, 3000 м), 6-минутный бег, эстафетный бег.
Упражнения на развитие выносливости.	Специальные упражнения для бега. Техника безопасности при выполнении.	кроссовый бег (2000 м, 3000 м)
Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	Основы техники метания- бросание и ловля. Метание с одного, двух, трёх шагов разбега. Разбег, обгон снаряда, финальное усилие. Правила безопасности при метании.	метание малого мяча в цель, на дальность.
Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.	Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника нападения и техника защиты.	Ловля, передачи, ведение, бросок, стойка баскетболиста, вырывание, выбивание, перехват мяча, штрафной бросок, командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.
Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника выполнения перемещений, приёмов передач, подач.	Перемещения, стойка волейболиста, передачи мяча, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя прямая подача, приём мяча снизу, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.
Футбол. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки	Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника защиты и нападения.	Стойки и перемещения, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.
Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	Правила техники безопасности. Основы правильной техники движения ходов.	Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный, бесшажный,

		подъёмы, торможения, спуски, лыжные гонки. Сочетание лыжных ходов
Настольный теннис. Техника безопасности.	Настольный теннис. Техника безопасности. Основные правила игры. Тактика парной игры.	Чередование приёмов игры по заданным квадратам Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам Варианты тактики парной игры Контрольные соревнования по настольному теннису.
Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.	Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке.
Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Основные правила игр. Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями, с предметами.	
Возникновение и развитие лапты.	История развития лапты в нашей республике. Разновидности лапты: классическая русская лапта, мини-лапта в зале, на траве, на пляже.	
Кроссовая подготовка.		

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития спортивных игр характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорств

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: Уровень образования педагога: среднепрофессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Хорошо освещенный спортивный зал, школьный стадион, кабинет для просмотра презентации, столы, стулья, шкаф.

Набор рабочих инструментов: стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)

Занятия проводятся в после урочное время в спортивном зале и на лыжной трассе.

Презентации

VII. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 01.09.23-31.05.24																											
Месяц ы обучен ия	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				Февраль				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Недел и обучен ия																											
1 год обучен ия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	к	1	1	1	1	1	1	1	1	п	к	1	1	1	1	1	1	1
Контр оль\ аттест ация																											
Месяц ы обучен ия	Март				Апрель					Май				Июнь				Июль				Август			Всего количес тво часов		
	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5			
Недел и обучен ия	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	7	8	9	0	1	2			
1 год обучен ия	1	1	1	1	к	1	1	1	1	п	1	1	1												34		
Контр оль\ аттест ация								1																1			

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Раздел	Методические материалы	Средства обучения и воспитания
1.	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта.	Инструкция по охране труда при проведении занятий Рекомендации для родителей по гигиеническим основам закаливания детей и подростков	с/инвентарь
2.	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	Упражнения на развитие скорости, координацию движений, быстроту, выносливость	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	Буклет – рекомендации для детей и родителей «В помощь начинающему спортсмену»	с/инвентарь баскетбольные .волейбольные мячи,
4	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь волейбольные мячи, сетка
5	Упражнения на развитие силы и выносливости.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	беговые дорожки
7	Упражнения на развитие выносливости.	Методическая литература, методические разработки, раздаточный материал, для самостоятельного изучения, видео ресурсы, учебники. Контрольные тесты и упражнения.	Учебники, методические разработки.
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	мячи для метания, гранаты, беговые дорожки
9	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры по упрощённым правилам.	Повторный, игровой метод показа и рассказа, фронтальный, повторный, попеременный, игровой методы, круговая тренировка контрольные тесты.	мячи большие (баскетбольные), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
1	Волейбол. Техника безопасности.	Групповой, показа и рассказа,	мячи большие

0	Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные игры.	фронтальный, повторный, попеременный, игровой методы, круговая тренировка, просмотр видео материала.	(волейбольные), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, маты гимнастические, сетка волейбольная, свисток.
1 1	Футбол. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки	Просмотр видео материалов, участие в соревнованиях, метод рассказа, игровой, групповой, повторный.	Ворота футбольные, свисток, мячи футбольные.
1 2	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь
1 3	Настольный теннис. Техника безопасности.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь
1 4	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы	с/инвентарь лыжи, лыжные палки
1 5	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	Методическая литература, методические разработки, раздаточный материал, для самостоятельного изучения, видео ресурсы, учебники. Контрольные тесты и упражнения.	Учебники, методические разработки, с/инвентарь
1 6	Возникновение и развитие лапты.	Методическая литература, методические разработки, раздаточный материал, для самостоятельного изучения, видео ресурсы, учебники. Контрольные тесты и упражнения.	Учебники, методические разработки, с/инвентарь
1 7	Кроссовая подготовка.		Учебники, методические разработки, с/инвентарь

IX. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Основные задачи воспитательной работы:

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- Организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования детей и обучающейся молодежи;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- Обеспечение развития личности и ее социально – психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Направления воспитательной деятельности	Дата проведения
1.	Беседа о Т\Б на занятиях кружка ОФП.	Здоровье сбережение	сентябрь
2.	Всемирный день туризма. Туристические эстафеты. «Мы в походе за здоровьем».	Здоровье сбережение	Октябрь
3	Беседа «Водители и пешеходы. Будьте взаимовежливы»	Здоровье сбережение(безопасность по профилактике детского травматизма)	ноябрь
4	Семья в жизни человека. Беседа .	Духовно-нравственное направление	декабрь
5	Видеоролик «Опасности в Интернете»	Здоровье сбережение(безопасность в сети интернет)	январь
6	Человек и его манеры Видеоурок , беседа	Формирование коммуникативной культуры	февраль
7	Беседа .Экология и здоровье будущей России.	Здоровье сбережение	март
8	Видеоролик «Терроризм в нашей жизни».	Гражданско-патриотическое (профилактика экстремизма и терроризма)	апрель
9 1 0	Трудности профессионального самоопределения (классификация профессий для ориентации в мире труда, алгоритм выбора профессии.) Видео урок «Чтобы не было беды, будь осторожен у воды»	Трудовое и профориентационное Безопасность на водных объектах	май

X. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работетренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения. Мониторинг проводится один раз в год

- итоговая аттестация - (апрель-май)

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол, что позволит отслеживать достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольно- измерительные материалы
Контрольные нормативы для оценки результатов освоения
теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Мини-футбол

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30сек., количество раз: Мальчики Девочки	22 и больше 17 и больше	21-15 16-13	14 и меньше 12 и меньше
Удары на точность с 10м по воротам из 5 попыток, количество раз: Мальчики	5	4	3

Девочки	4	3	2
---------	---	---	---

Баскетбол

Критерии оценивания	лет	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	12	5	5	4	4	3	3
	13	5	5	4	4	3	3
	14	6	6	5	5	3	3
	15	6	6	5	5	4	4
Передача мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	12	19	18	18	17	17	16
	13	20	19	19	18	18	17
	14	21	20	19	18	18	17
	15	22	20	20	19	19	18

Волейбол

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой (10 передач)	10 передач без ошибок	10-8 передач, с 1-2 ошибками.	8-6 передач, 2-3 ошибки.	Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.
Прямая верхняя подача (5 подач)	4-5 подачи	2-3 подачи	1 подача	Количество не выполненных подач.

Приложение № 1

Анкета для учащихся. Твое отношение к уроку физкультуры:

Нравятся ли тебе уроки физкультуры в школе?

Считаешь ли ты физкультуру важным предметом?

Как относятся родители к твоим занятиям физкультурой, знают ли они твою отметку по физкультуре?

Легко ли ты сдаешь те нормативы, которые необходимо сдавать на уроке физкультуры?

Часто ли ты не посещаешь уроки физкультуры без всякой на то причины?

Что тебе хотелось бы изменить в уроке физкультуры своей школы?

Занимаешься ли ты в спортивных кружках и секциях в школе?

Какие у тебя есть спортивные достижения?

Какую отметку по физкультуре ты имеешь сегодня и, какую хотел бы иметь?

Что бы ты хотел пожелать учителям физкультуры?

Мои родители - это _____

Я хочу, чтобы мои родители

Мои родители меня

Я боюсь, когда мои родители

Я радуюсь, когда мои родители

Мне приятно, когда мои родители

Я надеюсь, что мои родители

Мой папа – это

Моя мама — это

Самый счастливый день в нашей семье тогда, когда

Самый несчастливый день в нашей семье, когда

Приложение № 2

«Спорт в жизни детей»

"Спорт в жизни детей". Вы окажите нам большую помощь, ответив на все наши вопросы.

Мы гарантируем полную анонимность Ваших сведений. Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных ниже ответов.

1) Есть ли у Вас любимый вид спорта? Если да, то напишите его ниже

2) Занимаетесь ли Вы каким ни будь видом спорта? Если да, то укажите его

3) Кто ни будь из Вашей семьи занимается спортом? Если да, то кто и каким видом спорта.

4) Ваши друзья занимаются спортом?

А - ни кто не занимается Б - занимаются почти все В - 1-3 человека Г - 3-6 человек
Д - не знаю Е свой вариант

5) Вы следите за спортивными достижениями нашей страны?

А - смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования

Б - иногда смотрю спортивные новости

В - не интересуюсь

6) Как, по Вашему мнению, развит спорт в нашей стране? (Выберите соответствующий промежуток на шкале)

Низко 3 2 1 0 1 2 3 Высоко

7) Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

А - оказывает положительное влияние

Б - оказывает отрицательное влияние

В - ни как не влияет на организм

8) В свободное время Вы предпочитаете: (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор

А - редко Б - регулярно В - не смотрю

- гулять с друзьями

А - редко Б - регулярно В - не гуляю

- читать книги или журналы

А - редко Б - регулярно В - не читаю

- ходить в спортивный зал

А - редко Б - регулярно В - не хожу

9) Вы ведете активный образ жизни?

А - да Б - нет В - свой вариант

10) Поддерживают ли Ваши родители занятия спортом?

А - да Б - нет В - свой вариант

11) Укажите, если есть спортивный разряд

XI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для учителя:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. М.М. Безруких . Разговор о правильном питании. М:ОЛМА, Медиагрупп,2009.
3. Геллер Е.Н Игры на переменах для школьников 4-6классов Москва «Физкультура и спорт» 1985г.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.