

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр Детского творчества
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

Принята на заседании

методического совета

Протокол № 1 от 23 августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО ЦДТ
И.Н. Анищенко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП- развитие»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

составитель:
Ваховская Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования
МКОУ ДО ЦДТ

Дубовка, 2021 г

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на активизацию двигательной активности школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным и спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Актуальность программы. Изменилась действительность, окружающая детей. На смену коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) играми негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% школьников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей. Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка,

укреплении психического и физического здоровья детей. В социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается 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 учащиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, 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 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 здоровьесбережения. Занятия физическими упражнениями развивают в детях 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.

Отличительные особенности программы. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье. Программа объединяет физкультурное и

оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы –7-12 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

Возрастные особенности детей 7-12 лет.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные в эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Физические особенности:

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, оно не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается.

В группы принимаются дети на добровольной основе. При поступлении в объединение учащиеся должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. В объединении занимаются мальчики и девочки. Учитывая особенности развития мальчиков и девочек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям. В группу могут приниматься как ребята, ранее занимавшиеся в различных секциях, так и те, кто, не имеет первоначальную физическую подготовку. По правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 при зачислении учитывается отсутствие противопоказаний к занятию этим видом спорта.

Уровень программы – базовый.

Объём и сроки реализации программы: срок реализации программы: 1 год, 72 часа в год.

Форма обучения – очная.

На период реализации Программы, в течение которого федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ по месту нахождения Исполнителя, реализация соответствующего указанному периоду

учебного плана Программы осуществляется Исполнителем с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14, длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- практическая работа учащихся (различные виды тренировок, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);

- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы, просмотр видеороликов и т.д.).

Состав группы – постоянный.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии.

Практические занятия проводятся в основном на открытой пересеченной местности (двор, парк и т.д.) в форме тренировок, занимательных игр, конкурсов, соревнований.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается большой упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализации или подготовка к соревнованиям.

Цель: *создание условий для укрепления 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:

Обучающие (предметные):

- 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;

Метапредметные:

- 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.

Личностные:

- Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- Воспитание умения работать в группе, команде;
- Воспитание психологической устойчивости;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	игра
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	5	5		опрос
1.1.	Развитие физической культуры в современном обществе.		1		теоретические занятия
1.2.	Формирование теоретических знаний о гимнастике.		1		теоретические занятия
1.3.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.		1		теоретические занятия
1.4.	Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке.		1		теоретические занятия
1.5.	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.		1		теоретические занятия
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-	
2.1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		1		теоретические занятия
2.2.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.		1		теоретические занятия
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	
3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		1		теоретические занятия
3.2	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.		1		теоретические занятия
4.	Общеразвивающие упражнения.	4		4	
3.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			1	Учебно-тренировочная

3.2.	Упражнения с предметами			1	Учебно-тренировочная
3.3.	Упражнения в парах			1	Учебно-тренировочная
3.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.			1	Учебно-тренировочная
4.	Гимнастика	12	2	10	
4.1	Акробатические упражнения		1	4	Учебно-тренировочная
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах.		1	4	Учебно-тренировочная
4.3	Лазание			2	Учебно-тренировочная
5.	Легкая атлетика.	12	-	12	
5.1	Ходьба и медленный бег			1	Учебно-тренировочная
5.2	Кросс			1	Учебно-тренировочная
5.3	Бег на короткие дистанции до 30 м			2	Учебно-тренировочная
5.4	Бег на длинные дистанции.			2	Учебно-тренировочная
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.			3	Учебно-тренировочная
5.6	Метание мяча с места, на дальность, в цель.			3	Учебно-тренировочное
6.	Спортивные игры.	15	1	14	
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.			4	Учебно-тренировочная

6.2	Передача мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			3	Учебно-тренировочная
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			1	Учебно-тренировочная
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	3	Учебно-тренировочная
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками.			3	Учебно-тренировочная
7.	Подвижные игры.	13	1	12	
7.1	«Класс –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»		1	3	учебная
7.2	«Зяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»			3	Учебная
7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»			3	Учебная
7.4	«Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			3	Учебная
8	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	6	
8.1	К.И. прыжков в длину.			1	тестирование
8.2	К.И. метание мяча на дальность.			1	тестирование
8.3	Учебная игра по баскетболу			2	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			2	соревнование
	ИТОГО:	72	14	58	

Содержание учебного плана

Введение в курс программы-1 ч.

- Теория-1 час.

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-5ч.

- Теория-5ч.
- Развитие физической культуры в современном обществе.
- Формирование теоретических знаний о гимнастике.
- Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.
- Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке
- Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-2ч.

Теория-2ч.

- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-2ч.

Теория-2ч.

- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

4. Гимнастика-12ч.

Теория-2ч.

- Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика-10ч.

- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.

5. Легкая атлетика-12ч.

- Ходьба и медленный бег
- Кросс
- Бег на короткие дистанции до 30 м
- Бег на длинные дистанции.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
- Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры-15ч.

Теория-1ч.

Практика-14ч.

- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
- Передача мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
- Остановки (прыжком). Повороты на месте.
- Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

- Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры-13ч.

- **Теория-1ч.**
- Объяснения правил игры.
- **Практика-12ч.**
- «Класс –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»
- «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»
- «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»
- «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»

8.Контрольные испытания и соревнования-6ч.

- К.И прыжков в длину.
- К.И метание мяча на дальность.
- Учебная игра по баскетболу
- Учебная игра по пионерболу.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической</p>	<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;</p>

<p>общие интересы.</p>	<p>культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
------------------------	---	--

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				рассказ-беседа	1	Вводное занятие	Спортивный зал	игра
2				беседа, игра	1	Развитие физической культуры в современном	Спортивный зал	опрос

						обществе.		
3				рассказ-беседа тренировочны е упражнения, игра	1	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	Спортивный зал	опрос
4				беседа, игра, самостоятельн ая работа	1	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.	Спортивный зал	опрос
5				рассказ- беседа, тренировочно е упражнение	1	Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке	Спортивный зал	опрос
6				рассказ- беседа, тренировочно е упражнение,	1	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.	Спортивный зал	опрос
7				рассказ- беседа, тренировочно е упражнение	1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	Спортивный зал	опрос, трениров очное упражнен ие
8				рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	Спортивный зал	опрос, самостоя тельная работа
9				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Места занятий. Спортивная площадка (спортивный зал).	Спортивный зал	опрос, трениров очное упражнен ие
10				рассказ-беседа, тренировочное	1	Оборудование и инвентарь для	Спортивный зал	опрос, трениров

				упражнение		занятий различными видами спорта.		очное упражнение
11				рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	Спортивный зал	самостоятельная работа
12				рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Упражнения с предметами	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
13				тренировочные упражнения	1	Упражнения в парах	Спортивный зал	самостоятельная работа
14				самостоятельная работа	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	Спортивный зал	самостоятельная работа
15					5	Акробатические упражнения	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
16					5	Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
17					2	Лазание	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
18					1	Ходьба и медленный бег	Спортивный зал	опрос, трениров

							зал	очное упражнен ие
19					1	Кросс	Спортивная площадка	опрос, трениров очное упражнен ие
20					2	Бег на короткие дистанции до 30 м	Спортивная площадка	опрос, трениров очное упражнен ие
					2	Бег на длинные дистанции.	Спортивная площадка	опрос, трениров очное упражнен ие
21					3	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	Спортивный зал	опрос, трениров очное упражнен ие
22					3	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Спортивный зал, спортивная площадка	опрос, трениров очное упражнен ие
23					4	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	Спортивный зал	опрос, трениров очное упражнен ие
24					3	Передача мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	опрос, трениров очное упражнен ие

25					1	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
26					4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
27					3	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
28					4	«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
29					3	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч»	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
30					3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
31					3	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортивный зал	тренировочное упражнение
32					1	К.И прыжков в длину.	Спортивный зал	самостоятельная работа

33					1	К.И метание мяча на дальность.	Спортивный зал	самостоятельная работа
34					2	Учебная игра по баскетболу	Спортивный зал	самостоятельная работа
35					2	Учебная игра по пионерболу.	Спортивный зал	самостоятельная работа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Кадровое обеспечение. К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

Формы аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Два раза в год (сентябрь, апрель) в группах проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из

виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Оценочные материалы

См. Приложение 1

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методы промежуточного контроля

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Способы определения результативности.

Мониторинг-это процесс непрерывного научно обоснованного слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной программе является: достижения учащимися планируемых результатов освоения программы.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

- выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
- систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в завершении программы (в баллах):

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу

учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении

обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой.

Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий и успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

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 игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2018 - 312 с.
- 2.Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнегосовершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2017 - 616 с.
- 3.Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2015 - 240 с.
- 4.Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016 - 240 с.
- 5.Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2017 -448 с.
- 6.Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М.: Академия, 2019 - 464 с.
7. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014 - 176 с

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2011. – 96 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2016. – 288 с., ил. + цв. Приложения, 32 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2017.

Интернет-ресурсы в помощь педагогу:

- 1.<http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- 2.<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- 3.<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- 4.<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- 5.<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- 6.<http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- 7.<http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

Приложение №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачета каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10

	(через 3 м) Отрезок 15 м.туда	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча(из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 х 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя	