

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
Протокол № 8  
«21» мая 2023 г.  
Руководитель ПМО:  
Леонтьева Е.Я.

Утверждаю:  
Директор школы: \_\_\_\_\_ Тереханова И.Ю.  
Приказ № 73/11-ОД  
« 31 » августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

направленность физкультурно-спортивная

Название: «ОФП»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Шляпин П.В. ,  
учитель физической культуры МБОУ «СОШ № 24»  
высшей квалификационной категории

г. Сарапул

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности** – базовый.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков, а следовательно в понимании заботы о собственном здоровье. Повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Физическая активность на занятиях является универсальным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных средств организма, повышения работоспособности и выносливости.

**Отличительной особенностью** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида физической 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 программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся. Приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Адресат программы.** Настоящая программа адресована учащимся с 7 лет до 10 лет. Программа по общей физической подготовке будет актуальна для здоровых мальчиков и девочек, не зависимо от уровня их развития и круга интересов. Допуск от врача к занятиям обязателен.

**Цель программы:** формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общей физической подготовке.

**Задачи:**

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных и ответственных учащихся;
- воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

### Планируемые результаты

Компетенции	Год об./ этап	Знания:	Умения	Навыки
Учебно-Познавательная	1	- Правил пользования спортивным инвентарем -Правил игры в спортивные игры	-Выполнять основные приемы техники спортивных игр, индивидуальные и групповые тактические действия. -Правильно выполнять технику физических упражнений по волейболу, баскетболу, футболу.	-Выполнения бега на короткие дистанции, бега по пересечённой местности, бега на средние дистанции. -Выполнения основных технических элементов в спортивных играх.
Коммуникативная	1	-Способов сотрудничества для достижения совместной цели.	-Сотрудничать со сверстниками в процессе занятия. -Передавать собственные впечатления о задании, прислушиваться к другим версиям, принимать мнения других.	- Применять способы сотрудничества для достижения совместной цели. Ставить интересы команды выше собственных.
Личностного самосовершенствования	1	Особенности и полезности физических нагрузок. Правил гигиены в спорте. Режим дня и режима питания, гигиена сна.	Использовать правила личной гигиены и физические упражнения.	-Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объём программы:** данная программа предполагает 1 год обучения.

**Форма занятий:** групповая, очная.

**Количество человек в группе:** 20-40 человек (2 группы)

**Виды занятий:** беседа, тренировка, соревнования, сдача контрольных нормативов учебные и тренировочные игры.

**Режим занятий:**

1 группа 2 часа 2 раза в неделю

2 группа 2 часа 2 раза в неделю

**Итого 136 часов в год (2 группы)**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Первый год обучения**

№ п/п	Раздел, подраздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Основы спортивной тренировки.	4	4	-	Опрос
1.2	Правила игры	10	10	-	
1.3	Гигиенические требования в спорте	8	8	-	
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>				
2.1	Лёгкая атлетика	32	-	46	Сдача контрольных нормативов
2.2	Спортивные игры	32	-	46	
2.3	Контрольные нормативы (товарищеские матчи)	10	2	8	Опрос, сдача контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		136	24	112	

**Содержание программы года обучения**  
**Теоретическая подготовка**

Тема 1. Основы спортивной тренировки.

1.1 Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений.

1.2 Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.

1.3 Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнений на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма.

Тема 2. Правила игры.

2.1 Правила игры в спортивные игры.

2.2 Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

Тема 3. Гигиенические требования в спорте.

3.1 Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий спортивными играми.

3.2 Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на спортивных занятиях.

3.4 Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.

**Практические занятия**

Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м, бег на короткие дистанции, бег по пересечённой местности, бег на средние дистанции.

Спортивные игры

Футбол.

Бег по пересечённой местности. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра.

Баскетбол.

Перемещения и остановки . Ловля и передача мяча Ведение мяча правой и левой рукой Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо

Волейбол.

Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Контрольные нормативы (товарищеские матчи)

Теория: беседа «Об эффективном выполнении заданий», опрос.

Практика: сдача контрольных нормативов.

**Планируемые результаты**

<b>Компетенция</b>	<b>Год об./ этап</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
Учебно-Познавательная	1	- Правил пользования спортивным инвентарем -Правил игры в спортивные игры	-Выполнять основные приемы техники спортивных игр, индивидуальные и групповые тактические действия. -Правильно выполнять технику физических упражнений по волейболу, баскетболу, футболу.	-Выполнения бега на короткие дистанции, бега по пересечённой местности, бега на средние дистанции. -Выполнения основных технических элементов в спортивных играх.
Коммуникативная	1	-Способов сотрудничества для достижения совместной цели.	-Сотрудничать со сверстниками в процессе занятия. -Передавать собственные впечатления о задании, прислушиваться к другим версиям, принимать мнения других.	- Применять способы сотрудничества для достижения совместной цели. Ставить интересы команды выше собственных.
Личностного самосовершенствования	1	Особенности и полезности физических нагрузок. Правил гигиены в спорте. Режим дня и режима питания, гигиена сна.	Использовать правила личной гигиены и физические упражнения.	-Гигиенической культуры, заботы о собственном здоровье.

### Календарный учебный график

Срок и по года м	1 полугодие											2 полугодие														Всего учебных недель								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		2	2	2	2	3	3	3	3
1 год	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	П	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	34

*Условные обозначения:*

- учебные занятия по расписанию – У; - промежуточная аттестация – П.

## Оценочные материалы

**Формы аттестации/контроля:** проводится промежуточный контроль (май, декабрь) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

### ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации учащихся  
за \_\_\_\_\_ учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ Дата и время проведения \_\_\_\_\_

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Уровень освоения программного материала	
		Уровень теоретических знаний	Уровень практических умений и навыков
1			
2			
3			
4			
5			

Из них по результатам аттестации теоретических знаний показали:

- Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.
- Средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.
- Базовый уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.

Из них по результатам аттестации практических умений и навыков показали:

- Высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.
- Средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.
- Базовый уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества учащихся в группе.

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся.

По результатам промежуточной аттестации за год \_\_\_\_\_ учащихся переведены на следующий год обучения.

По результатам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учащихся окончили обучение по программе.

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Перечень теоретических вопросов и практических заданий аттестации учащихся по полугодиям обучения

### Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодия 1 г.об.

1. Каких российских спортсменов ты знаешь?
2. Общеразвивающие упражнения начинаются с какой разминки?
3. При занятиях физическими упражнениями и спортом из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму?
4. Перечислите спортивный инвентарь, который ты применяешь на занятиях по ОФП?

### Перечень теоретических вопросов для итоговой аттестации учащихся 2 полугодия 1 г.об.

1. Чтобы избежать травматизма, что нужно делать?
2. Как твой успех на занятиях физкультурой и спортом зависит от твоих физических (двигательных) способностей?
3. Как правильно дышать при выполнении физических упражнений?
4. Каких мировых спортсменов ты знаешь?

### Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 1 полугодия 2 г.об.

1. Что оценивает судья в поле и какие нарушения бывают?
2. Сколько основных физических качеств у человека?
3. Что обеспечивает хорошее состояния здоровья и улучшение физических качеств?
4. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

### Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации учащихся 2 полугодия 2 г.об.

1. Как правильно выполнять базовые упражнения и комплексы упражнений?
2. При занятиях спортом нужно проходить медицинский контроль?
3. Как оценить свои физические способности?
4. Что оценивает судья в поле и какие нарушения бывают?

### Контрольные упражнения и нормативы

1. Бег 30 метров на результат;
2. Бег 300 метров на результат;
3. 6-минутный бег
4. 12-минутный бег
5. Прыжки в длину с места на результат;
6. Тройной прыжок;
7. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девочки) на результат;
8. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

### Нормативные требования для учащихся 7-10 лет (2-4 классы)

Упражнения 2 класс, нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			



Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

#### Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метания теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

#### Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28

Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

### **Критерии оценивания теоретических знаний и практических навыков.**

#### Критерии оценки теоретического материала:

##### *Высокий уровень:*

- учащийся ответил на 90% вопросов, приводит примеры, хорошо ориентируется в материале;
- знает и свободно владеет определениями и терминами.

##### *Средний уровень:*

- учащийся ответил на 70% вопросов;
- знает отдельные определения и термины.

##### *Базовый уровень:*

- учащийся ответил на 40% вопросов,
- не знает терминологию пройденного материала.

#### Уровень умений и навыков учащихся

##### *Высокий уровень:*

- у групп 7-8 лет—при выполнении 4-5 контрольных нормативов;
- у групп 9-10 лет—при выполнении 7-8 контрольных нормативов

##### *Средний уровень:*

- у групп 7-8 лет—при выполнении 2-3 контрольных нормативов;
- у групп 9-10 лет—при выполнении 4-6 контрольных нормативов

##### *Базовый уровень:*

- у групп 7-8 лет—при выполнении 1-3 контрольных нормативов;
- у групп 9-10 лет—при выполнении 1-3 контрольных нормативов

Коммуникативная компетентность отслеживается при помощи проективной методики для детей младшего школьного возраста, проводится 2 раза в год.

### Проективная методика для детей младшего школьного возраста.

#### Методика 1

*Цели:* выявление уровня развития коммуникативных способностей (понимание ребенком состояния сверстника).

*Текст задания:* Посмотри на картинку и подумай, что здесь происходит; вслух ничего не говори. Теперь посмотрите на выражение лиц детей (картинки справа).



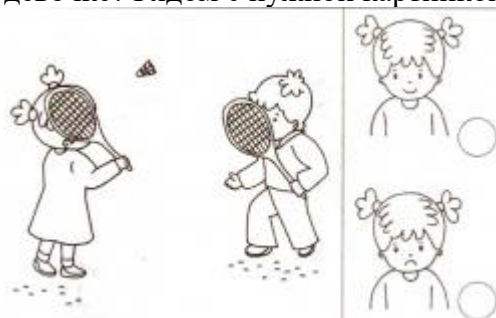
*Задание 1.* Как ты думаешь, каким мальчик кажется девочке? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.



*Задание 2.* Как ты думаешь, какой девочка кажется мальчику? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.



*Задание 3.* Как ты думаешь, каким мальчик кажется девочке? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.



*Задание 4.* Как ты думаешь, какой девочка кажется мальчику? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.



*Задание 5.* Как ты думаешь, каким мальчик кажется девочке? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.



*Задание 6.* Как ты думаешь, какой девочка кажется мальчику? Рядом с нужной картинкой поставь крестик в кружочке.

*Оценка:*

3 балла – ребенок правильно выбрал 4 и более картинки.

2 балла – ребенок правильно выбрал 2 – 3 картинки.

1 балл – ребенок правильно выбрал 1 картинку.

*Интерпретация:*

Оценку 3 балла получают дети, различающие эмоциональное состояние сверстников и ориентирующиеся на него в процессе общения.

Оценку 2 балла получают дети, не всегда различающие эмоциональное состояние сверстников, что иногда может приводить к трудностям в общении.

Оценку 1 балл получают дети, затрудняющиеся в различении эмоционального состояния сверстников. Такие дети, как правило, имеют существенные трудности в общении.

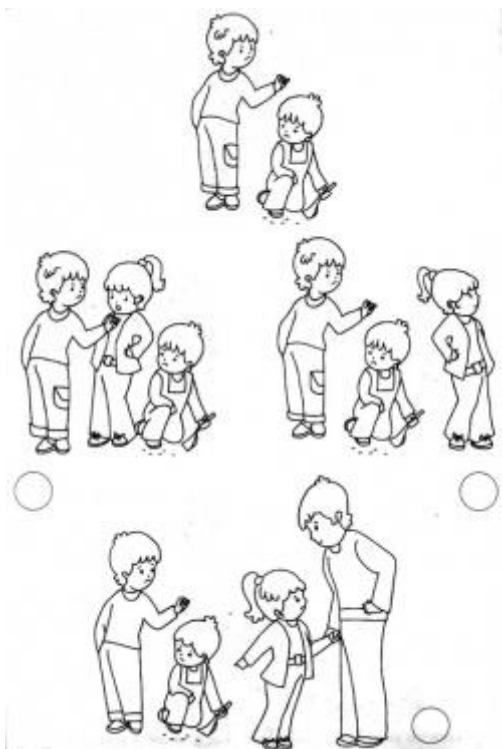
## Методика 2

*Цель:* выявление уровня развития коммуникативных способностей (представление ребенка о способах выражения своего отношения к сверстнику)..

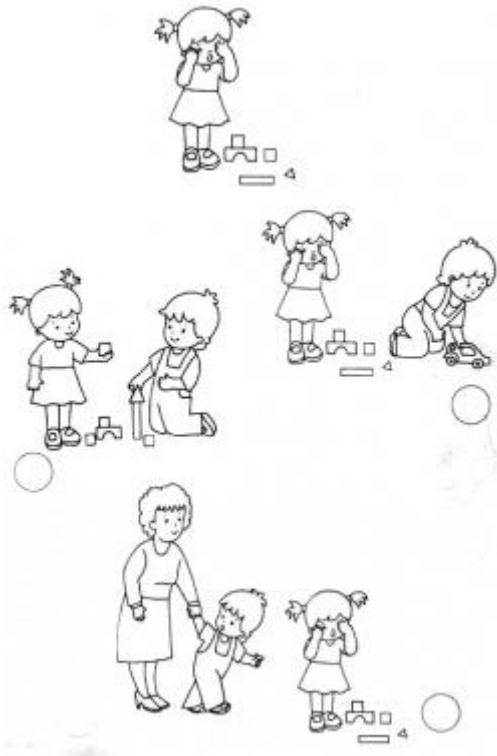
*Текст задания:* Посмотри, что происходит на верхней картинке. Теперь рассмотри нижние картинки.



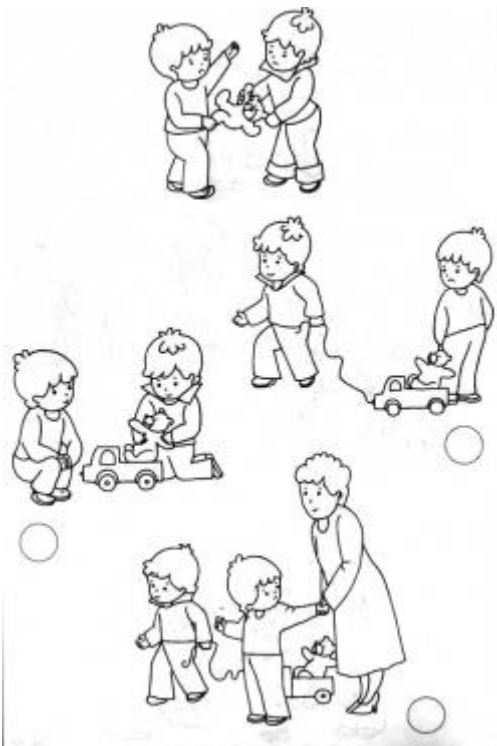
*Задание 1.* Отметь картинку, на которой мальчик ведет себя так, что девочка его поблагодарит.



*Задание 2.* Отметь картинку, на которой девочка ведет себя так, что малыш ее поблагодарит.



Задание 3. Отметь картинку на которой мальчик ведет себя так, что это понравится девочке.



Задание 4. Отметь картинку, на которой мальчики ведут себя так, что воспитатель их похвалит.

*Оценка:*

- 3 балла – ребенок выбрал ситуацию, в которой персонаж сам помогает сверстнику (помогает подняться упавшей девочке, защищает слабого, помогает девочке построить башню, находит выход из конфликтной ситуации (совместная игра детей)).
- 2 балла – ребенок выбрал ситуацию, в которой персонаж видит затруднения другого, но не помогает ему сам, а обращается ко взрослому (предлагает взрослому помочь упавшей девочке, защитить малыша и т.д.).
- 1 балл – ребенок выбирает ситуацию, в которой персонаж не стремится помочь другому ребенку.

*Интерпретация:*

Оценку 3 балла получают дети, имеющие устойчивые представления об общепринятых нормах поведения в ситуации взаимодействия со сверстником, знающие, как оказать помощь, поддержку.

Оценку 2 балла получают дети, имеющие недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации с другими детьми.

Оценку 1 балл получают дети, не имеющие четких представлений о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации.

**Тест оценки коммуникативных умений**

Вариант I.

Инструкция: Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение, досаду, раздражение при беседе с любым человеком — будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Варианты ситуаций.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т. д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, как говорят, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.

25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим несогласны?»

#### **Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение.

70% — 100% — вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%—70% — вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10%—40% — вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

0 %— 10% — вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вариант II.

Инструкция: «На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются»:

«почти всегда» — 2 балла;

«в большинстве случаев» — 4 балла;

«иногда» — 6 баллов;

«редко» — 8 баллов;

«почти никогда» — 10 баллов.



Компетенция личностного самосовершенствования отслеживается при помощи наблюдения в течение года

Показатели (параметры отслеживания)	Критерии отслеживания	Степень выраженности критериев	Предлагаемые способы отслеживания
<b>Организационно-волевые качества:</b>			
- Терпение	Способность переносить учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	<i>Низкий уровень</i> (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) <i>Средний уровень</i> (терпения хватает больше чем на ½ занятия) <i>Высокий уровень</i> (терпения хватает на все занятие)	Наблюдение
- Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<i>Низкий уровень</i> (волевые условия подростка постоянно побуждаются извне) <i>Средний уровень</i> (иногда самим собой) <i>Высокий уровень</i> (всегда самим подростком)	Наблюдение
- Трудолюбие	Умение охотно выполнять порученную работу	<i>Низкий уровень</i> (учащийся редко охотно берется за работу) <i>Средний уровень</i> (как правило, учащийся охотно берется за работу, стараясь выполнить ее хорошо) <i>Продвинутый уровень</i> (любую работу учащийся выполняет всегда охотно, старается сделать ее хорошо)	Наблюдение
- Ответственность	Умение хорошо и в срок выполнять порученное дело.	<i>Низкий уровень</i> (учащийся редко или плохо выполняет порученную работу в срок) <i>Средний уровень</i> (в большинстве случаев хорошо и в срок выполняет порученную ему работу) <i>Продвинутый уровень</i> (всегда хорошо и в назначенный срок выполняет порученное ему дело)	Наблюдение
- Организованность	Умение правильно распределять свою работу по времени и выполнять ее согласно плану.	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не умеет правильно распределять свою работу по времени) <i>Средний уровень</i> (в большинстве случаев правильно распределяет свою работу по времени) <i>Продвинутый уровень</i> (всегда правильно, распределяет свою работу по времени)	наблюдение.

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы.**

- спортивный зал и спортивная площадка с беговой дорожкой,
- спортивный инвентарь: набивные мячи, коврики гимнастические, стойки, перекладина-высокая и низкая, гимнастические скамейки, скакалки, футбольные баскетбольные и волейбольные мячи.
- секундомер и рулетка, планка для замера гибкости.

**Методическое обеспечение программы**

Раздел, тема	Методические виды продукции, разработка игр, бесед, выступлений	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	Дидактический и лекционный материал
<p>I. Теоретическая подготовка</p>	<p>Инструкции по ОТ. Тематическая подборка материалов: « Физическая культура и спорт в России.» Тематическая подборка специальной литературы « Правила игры», « Основы спортивной тренировки». Методическая брошюра «Правила игры. Вопросы и ответы» . «Установка на игру. Анализ игры» Фронтальная беседа « Гигиенические требования на занятиях», « Врачебный контроль и самоконтроль».</p>	<p>Рекомендации по проведению инструктажа, беседы и опроса по охране труда. Правила работы со специальной литературой. Правила ведения дискуссии в ходе обсуждения.</p>	<p>Программа вводного и первичного инструктажа по ОТ. Плакат « Виды подготовки: техническая подготовка». Лекционный материал « Основы методики обучения». Фотографии «Виды психологической подготовки».</p>
<p>II. Физическая подготовка.</p>	<p>Беседа «Необходимость разминки перед нагрузкой». Подборка «Общеразвивающих упражнений, игр». Беседа «Развития быстроты, скорости, выносливости, ловкости». Подборка «Упражнения и игры на специально физическую подготовку». Подборка подвижных игр« «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», «Челнок» и т.д.</p>	<p>Физическая нагрузка выполняется с учетом возрастных особенностей учащихся. Обучение технике в легкой атлетике проводится по принципу от простого к сложному. Следует учитывать, что упражнения нужно подбирать такие, чтобы легко можно было переходить от И. п. предыдущего упражнения к И. п. последующего. Показ движений в направлении вперед и назад проводится педагогом боком или повернувшись на 45 градусов по отношению к учащимся. Простые упражнения разучиваются в среднем темпе, а сложно-координированные упражнения выполняются сначала по разделениям, затем слитно; сначала с педагогом, затем самостоятельно. Показ движений должен быть «зеркальным». При выполнении упражнений специально физической подготовки необходимо контролировать самочувствие</p>	<p>Лекционный материал «Необходимость разминки перед нагрузкой». Иллюстрации «Общеразвивающих упражнений». Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений.</p>

		учащихся, правильность выполнения задания.	
III Техническая подготовка.	Беседа « Об эффективной технике владения мячом». Подборка упражнений по технической подготовке спортивных игр. Картотека «Подвижных игр».	Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях.	Лекционный материал «Развитие основных физических качеств». Демонстрация упражнений. Карточки «Технические элементы и упражнения», видеоролик
Легкая атлетика	Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г. Тематическая папка «Легкая атлетика»	Рекомендации при проведении: Бега на короткие дистанции . Стартового разбега по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бега на время на дистанции 30. 60м. Бега на короткие дистанции Бега по пересечённой местности. Бега на средние дистанции.	Фото и видеоматериал по теме «Легкая атлетика»
Спортивные игры.	Положение по соревнованиям в спортивных играх	Правила игры в «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол». Рекомендации при проведении игры в футбол: Бега по пересечённой местности. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игры вратаря. Рекомендации при проведении игры в баскетбол: Перемещения и остановки . Ловля и передача мяча Ведение мяча правой и левой рукой Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо Рекомендации при проведении игры в волейбол: Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.	Анализ спортивной игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Видеоролик проведенной игры.
IV. Контрольные нормативы (товарищеские матчи)	Беседа «Об эффективном выполнении заданий».	Сдача нормативов на время, правильность выполнения	Таблица «Контрольных нормативов по годам обучения».

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ: для педагога**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г.
3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
7. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
8. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
9. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
10. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
11. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### **Литература для учащихся:**

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.