

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Богородский центр детского творчества

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом Богородского
центра детского творчества
Протокол № 2 от 11.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор Богородского
центра детского творчества
М.И. Анисимова
11.08.2022

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 11 - 17 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Бердникова Татьяна Владимировна –
педагог дополнительного образования

пгт Богородское
2022 год

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание учебного плана	6
1.5. Планируемые результаты	9
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Методические и оценочные материалы	16
2.4. Список литературы	18
Приложения	19

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе нормативно – правовых документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 835 от 30.07.2020 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области. Приложение № 4 «Порядок включения дополнительных общеобразовательных программ в систему ПФДО»;

Распоряжения министерства образования Кировской области № 34 от 18.01.2021 «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг». Приложение 1

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека, обусловлена тем, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Процесс обучения в общеобразовательной школе не предполагает полноценной двигательной нагрузки, необходимой для детей указанной возрастной категории, в связи с чем наиболее актуальной становится возможность снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий. Таким образом, программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности растущего организма, а также на развитие личностных качеств ребенка, необходимых в процессе жизнедеятельности.

Значимость программы. Одной из национальных целей Российской Федерации является сохранение населения, здоровье и благополучие людей. Одним из целевых показателей названо увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Таким образом, значимость программы обусловлена возможностью вовлечения детей в систематические занятия физкультурой и спортом, что соответствует общенациональным целям развития.

Новизна программы. Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы. Программа предполагается для освоения школьниками от 11 до 17 лет (5-11 классы).

Набор детей в объединение осуществляется при наличии соответствующего разрешения педиатра заниматься в группе физкультурно-спортивной направленности. Состав группы – постоянный, разнополый и разновозрастной. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 23 учащихся.

Объем программы – 68 часов.

Срок освоения – 34 недели в рамках одного учебного года.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на детей от 11 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе.

Форма реализации образовательного процесса – традиционная. Организационные формы обучения – групповые в разновозрастной группе, подгрупповые с обучающимися одного возраста.

Режим занятий: продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 1 занятие.

1.2. Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

развивать основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость,

формировать навыки самостоятельных занятий физической культурой во время досуга,

повысить объем двигательной активности обучающихся.

Воспитательные:
 формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
 воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, взаимовыручку,
 сохраняя свою индивидуальность;
 развивать эмоциональную устойчивость;
 формировать навыки организации семейного спортивного досуга.

1.3. Учебный план (68 час, 2 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика	
I	Основы знаний	2	2	-	
1	Вводное занятие «Спорт и его роль в современном обществе»	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа контрольное тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	2	24	
1	Строевые упражнения.	4	-	4	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	4	-	4	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	2	-	2	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	6	1	5	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	4	-	4	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	4	1	3	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	3	35	
1	Основы видов спорта.	6	2	4	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	6	-	6	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	4	-	4	выполнение упражнений

4	Спортивные игры.	10		10	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	4	-	4	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	8	1	7	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	68	7	61	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Тема № 1. Вводное занятие «Спорт и его роль в современном обществе»
(1 час)

Теория. «Здоровый человек и его роль в современном обществе». Просмотр видеоролика о роли спорта в жизни человека. Техника безопасности при занятиях спортом.

Практика. Анкетирование (Приложение 1)

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 часа)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (26 часов)

1. Строевые упражнения. (4 часов)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (4 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (2 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара».

Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос».

Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (2 часа)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя.

Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика. (6 часов)

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

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег. (4 часа)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(4 часа)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (38 часа)

1. Основы видов спорта (6 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(6 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (4 часа)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (10 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы(4 часа)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

6. Двухсторонние игры. (8 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 4. Контрольные нормативы. (2 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

1.5. Планируемые результаты.

Личностные:

возникновение чувства необходимости занятий спортом и желания быть здоровым человеком;

развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий;

формирование понимания роли семьи и ближнего окружения в достижении общих полезных целей.

Метапредметные:

повышение общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам и адаптивных возможностей организма и улучшение показателей общефизической подготовленности;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения легко, красиво и непринужденно;

умение наблюдать за состоянием своего здоровья при организации и проведении самостоятельных занятий, правильно распределять физическую нагрузку.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2021-2022	13.09.2021	27.05.2022	34	68	1 раз в пятницу 2 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Время проведения
I	Раздел 1. Основы знаний (2 часа)						
1	Вводное занятие «Спорт и его роль в современном обществе»	1	комбинированная		07.10		18-00 20-00
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированная	опрос	07.10		18-00 20-00
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (26 часов)						
3-6	Строевые упражнения	4	комбинированная		14.10 21.10		18-00 20-00
7-8	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	комбинированная		28.10		18-00 20-00
9	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	комбинированная		04.11		18-00 20-00
10	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1	комбинированная		04.11		18-00 20-00
11-12	Дыхательная гимнастика	2	комбинированная		11.11		18-00 20-00
13	Акробатические упражнения	1	комбинированная		18.11		18-00 20-00

14	Преодоление полосы препятствий		1	комбинированная		18.11		18-00 20-00
15-20	Выполнение оздоровительной гимнастических упражнений		6	комбинированная		25.11 02.12 09.12		18-00 20-00
21	Оздоровительный бег:	Медленный бег	1	комбинированная		16.12		18-00 20-00
22		Бег на короткие дистанции	1	комбинированная		6.12		18-00 20-00
23		Эстафетный бег Кросс 500 метров	1	комбинированная	Зачёт	23.12		18-00 20-00
24		Кросс 1000 метров	1	комбинированная	Зачёт	23.12		18-00 20-00
25	Упражнения на ловкость		1	комбинированная		30.12		18-00 20-00
26	Упражнения на координацию движений		1	комбинированная		30.12		18-00 20-00
27	Упражнения на гибкость		1	Комбинированная		13.01		18-00 20-00
28	Упражнения на быстроту, выносливость.		1	комбинированная	зачёт	13.01		18-00 20-00
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (38 часов)							
29	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.		1	групповая		20.01		18-00 20-00
30	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		1	групповая		20.01		18-00 20-00
31	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком.		1	групповая		27.01		18-00 20-00

	Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой						
32	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая		27.01		18-00 20-00
33	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая		03.02.		18-00 20-00
34	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая		03.02		18-00 20-00
35-40	Подвижные игры	6	групповая		10.02 17.02 24.02		18-00 20-00
41	Прыжки в длину с разбега	1	групповая		3.03		18-00 20-00
42	Прыжки в высоту с разбега	1	групповая		3.03		18-00 20-00
43	Метание гранаты в цель на дальность	1	групповая		10.03		18-00 20-00
44	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1	групповая		10.03		18-00 20-00
45-54	Спортивные игры	10	групповая		17.03 24.03 31.03 7.04 14.04		18-00 20-00
55	Соревнования по ОФП	1	групповая	зачёт	21.04		18-00 20-00
56	Соревнования - эстафеты	1	групповая	зачёт	21.04		18-00 20-00
57	Соревнования «Веселые	1	групповая	зачёт	28.04		18-00

	старты»		ая				20-00
58	Соревнования-поединки	1	групповая	зачёт	28.04		18-00 20-00
59-66	Двухсторонние игры	8	групповая	Контрольная игра	5.05 12.05 19.05 26.05		18-00 20-00
67-68	Контрольные нормативы	2	Комбинированная	зачёт	2.06		18-00 20-00

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В процессе реализации программы используются следующие методы: словесные, наглядные, диагностические, игровые, соревновательные.

Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Структура занятия

Занятие (практическое) состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность – 45 мин.

Часть урока	Содержание	длительность
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач урока Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10 мин
основная	Решение основных задач урока: - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса - специальные игровые упражнения	25 мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов урока	10 мин

Способы проверки

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседования. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование по нормативам ОФП. Предварительный (вводный) контроль (стартовая диагностика) позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. А также она предусматривает в конце первого полугодия открытое занятие с участием родителей по общей и специальной физической подготовке в форме игры, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает тестирование по тем же самым нормативом ОФП, что и в начале обучения, призванное показать динамику развития результатов каждого обучающегося.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – беседа, тестирование, игры, практическая работа. Также отличительной особенностью данной программы является усиление роли родительского контроля при выполнении обучающимися самостоятельных упражнений, а также в процессе проведения занятий в виде открытых уроков.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы в форме беседы, открытых занятий, соревнований, контрольных упражнений.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

Целью **итогового контроля** (итоговая аттестация) является определение степени усвоения программы обучающимися, ориентация их на дальнейшую самостоятельную работу, получение сведений для совершенствования программы и методик обучения.

Итоговыми результатами можно считать: улучшение физических показателей, усвоения основ технико-тактической подготовки, приобретение учащимися опыта участия в соревнованиях, проявление самостоятельности, инициативы, воли к победе.

Главным показателем эффективности образовательного и воспитательного процессов, является положительная динамика результатов каждого ребенка относительно самого себя, а не друг друга.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал;

учебный кабинет с демонстрационной аппаратурой;

инвентарь и оборудование:

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося

набивные мячи

перекладины для подтягивания в висе

скакалки для прыжков на каждого обучающегося

секундомер

гимнастические скамейки

теннисные столы

сетки для настольного тенниса

гимнастические маты

гимнастическая стенка

волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

• спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, спортивные брюки, кроссовки

- оборудование для проведения игр: кегли, обручи, мячики, гимнастическая палка, воздушные шары, свисток, стойки (флажки или кегли), стул, резиновые мячи, скакалки, обручи, рюкзаки, ведерки, кубики.

Требования к организации образовательной среды: Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете, обеспеченном демонстрационными материалами, а также в спортивном зале. В кабинет и спортивном зале соблюдается температурный режим, освещенность соответствует норме, соблюдаются иные санитарно-гигиенические нормы. Все обучающиеся проходят инструктаж по безопасному поведению в спортивном зале.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы привлекается педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт преподавания учебных дисциплин физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Формы занятий:

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

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашнее задание.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Оценочные материалы

№ п/п	Возраст Наименование	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1

2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

2.4. Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО», 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колгановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура. 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

**Анкета (устная)
на знание правил здорового образа жизни
для коллективного обсуждения**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00
Обед 13.00 15.00
Полдник 16.00 18.00
Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

**Годовая программа
физической подготовки в домашних условиях**

Для закрепления усвоенных навыков, а также для поддержания оптимальной физической формы детям выдаются рекомендации для упражнения для выполнения упражнений дома.

К контролю за выполнением заданий привлекаются родители или другие заинтересованные взрослые (бабушки, дедушки, старшие братья и т.д.). Для каждого месяца выделены четыре упражнения, каждое из которых рассчитано на неделю.

Задания на сентябрь

- 1-я неделя: бросок теннисного мяча об пол ловля 15 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.
- 4-я неделя: подъем туловища в сед 10 раз.

Задания на октябрь

- 1-я неделя: подброс теннисного мяча вверх – ловля двумя руками – 15 раз.
- 2-я неделя: приседания 10 раз.
- 3-я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4-я неделя: прыжки через линию 20 раз.

Задания на ноябрь

- 1-я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3-я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа – 20 раз.
- 4-я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

- 1-я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2-я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.
- 3-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.
- 4-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на январь

- 1-я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.
- 2-я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.
- 3-я неделя: подъем ног из положения лежа – 10 раз.
- 4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно.

Задания на февраль

- 1-я неделя: прыжки в высоту – 10 раз.
- 2-я неделя: отжимания от стены на одной руке – по 10 раз.
- 3-я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4-я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой.

Задания на март

1-я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз – правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой – правой ноги. 10 раз.

2-я неделя: сидя на полу, ноги в стороны – наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3-я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4-я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на апрель

1-я неделя: спокойный вдох – медленный выдох. 10 раз.

2-я неделя: стойка в упоре лежа – сосчитать до 20.

3-я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4-я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1-я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2-я неделя: подброс мяча вверх, ловля – 25 раз.

3-я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4-я неделя: любое задание по выбору.

Техника безопасности поведения в спортивном зале

Общие требования безопасности

1. К занятиям в спортивном зале допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность получения травмы возникает при:
 - падениях на твердом покрытии;
 - нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
 - неисправном оборудовании для настольного тенниса и инвентаря;
 - наличии посторонних предметов в зоне занятий.
3. Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь, не скользящую и не оставляющую следов на полу спортзала;
4. Пол во время проведения занятий должен быть сухим.

Требования безопасности в начале занятий

1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов вблизи стола;
2. Внимательно прослушать инструкции тренера;
3. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий в спортзале не должны присутствовать посторонние лица, не допущенные по специальному разрешению преподавателя;
2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя;
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога;
6. Строго выполнять правила занятий;
7. Избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
9. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Переодеть спортивную форму и спортивную обувь;
3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Приложение № 4

Тестирование по общей физической подготовке

Входное тестирование (в начале учебного года)

Итоговое тестирование по нормативам ОФП (в конце учебного года)

Нормативы, представленные в таблице, не являются обязательными для обучающихся, а дают представление педагогу об уровне физической

подготовленности каждого ребенка в начале освоения программы и являются ориентиром к дальнейшей работе.

Контрольные нормативы УТГ по ОФП

Тесты		Очки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Бег 60 м	Девушки	11,5	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	
	Юноши	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	
Бег 100м	Девушки	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	10,0	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6	7,2	6,8
	Юноши	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	8,2	7,8	7,4	7,0	6,6	6,2	5,8
Бег 800м 1000м	Девушки	3,50	3,40	3,30	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60	2,55
	Юноши	4,30	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80
Прыжки в длинну с места	Девушки	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,84	1,88	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28
	Юноши	1,70	1,80	1,97	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60
Пятикратный прыжок	Девушки	9,20	8,60	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
	Юноши	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
Подтягивание	Девушки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Юноши	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
Поднос ног к перекладине	Девушки	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
	Юноши	4	6	8	10	13	15	18	21	24	27	30	33	36	38	40	42	44
Сгибание рук в упоре лежа	Девушки	5	8	12	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
	Юноши	5	15	25	32	40	47	55	62	70	77	85	92	100	107	115	122	130

Сумма баллов 91 – 120 41 – 90 0 - 40
 Уровень ОФП Высокий Средний Низкий

№ п.п.	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		ГНП-2 (свыше 1 года)					
		начало учебного года			окончание учебного года		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	5,5	5,6	5,7	5,4	5,5	5,6
2	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	195	190	185
3	Метание гандбольного мяча (размер – ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	13	12	10	14	13	11
4	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	8	7	6	9	8	7
5	Тройной прыжок с места (см)	490	480	470	560	530	500
6	Челночный бег 3х10м (с)	9,9	10,0	10,1	9,8	9,9	10,0
7	Ведение мяча на 20 м (с)	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5
8	Передачи мяча в цель (кол-во)	12	10	8	13	11	9
9	Броски гандбольного мяча в ворота на точность	8	7	6	9	8	7

Сценарий спортивного праздника «Весёлые старты»

Цели и задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Привлечение учащихся к систематическим занятиям подвижными играми
3. Выявление талантливых детей.
4. Пропаганда спорта, как альтернативы негативным привычкам.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: обручи, скакалки, кубики, конусы, волейбольные мячи, эстафетные палочки.

Наглядное оформление: плакат с приветствием участникам соревнований; плакаты за здоровый образ жизни.

Музыкальное оформление: музыка «Моя Россия», «Гимн Олимпиады».

Участники спортивного праздника: учащиеся 5-11 классов.

Награждение: команда-победитель награждается грамотой, и сладкими подарками; команды-участники награждаются грамотами и сладкими подарками.

Ход праздника:

Музыка «Моя Россия»

Ведущие-дети:

На спортивную площадку
Приглашаем дети вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

Ведущие-дети:

Помериться силой,
Побегать, попрыгать
Зовём на площадку друзей.
Весёлые старты вас ждут
На площадке,
Спешите сюда поскорей.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

Музыка «Герои спорта»

(выход команд) **ГИМН**

Приветствие гостей

Ведущий:

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Представление судей

Ведущие-дети:

На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем
И на смену чемпионам

Очень скоро мы придем!

Ведущие-дети:

Стать чемпионом, все мы знаем.

Задача сложная для всех!

Соревноваться начинаем -

И твердо верим в наш успех!

Ведущие-дети:

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сражение

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье!

Ведущий:

Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется конкретный победитель. За победу команда получает – 1 место, 2 место кто закончил вторым и третье третьим.

Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству набранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по дополнительному конкурсу «Перетягивание каната».

Эстафеты:

1 эстафета Челночный бег

Ведущий:

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

2 эстафета Бег со скакалкой

3 эстафета «Самый быстрый»

Бег до скакалки - прыжки на скакалке 3 раза – бег обратно – передача эстафеты

4 эстафета “На одной ноге”

Прыжки до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

5 эстафета «Кенгуру»

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Ведущий:

Для занятий, как известно,

Обруч нам необходим.

И красиво, и полезно

Упражнение делать с ним.

6 эстафета

4 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

Ведущий:

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай.

В цель мячами попадай.

7 эстафета «Самый меткий»

Капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого конус. Игроки по очереди пытаются попасть в конус мячом.

8 эстафета «Эстафета с волейбольным мячом»

Ведение мяча до ориентира, обратно бегом мяч в руках. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

9 эстафета «Переправа»

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, берёт обручём второго, бегут до ориентира и обратно оставляя первого и забирая третьего и т.д.

Ведущий:

Чтоб проворным стать атлетом
Вам, напоследок – эстафета!!!
Будем бегать быстро, дружно
Победить вам очень нужно!

10 эстафета «Эстафетная палочка»

Каждый участник бежит до ориентира и обратно, передавая эстафетную палочку.

Подведение итогов соревнований

Награждение

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

Ведущие-дети:

Всем спасибо за вниманье
За задор и громкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех!

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Гимн олимпиады

**Анкета для родителей обучающихся
Удовлетворенность родителей услугами дополнительного образования**

1. Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

2. Удовлетворены ли Вы профессионализмом педагога дополнительного образования?

Нет

Да

3. Удовлетворены ли Вы качеством учебно – воспитательного процесса?

Нет

Да

4. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с обучающимися?

Нет

Да

5. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагогов с родителями?

Нет

Да

6. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями среди детей в объединении (кружке, секции)?

Нет

Да

7. Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в кружке (секции)?

Нет

Да

8. В чем Вы видите смысл дополнительного образования?

Развитие интересов, способностей ребенка

Подготовка к получению профессии

Самопознание и самосовершенствование ребенка

Возможность стать успешным человеком

Познание, понимание окружающей жизни

9. Удовлетворены ли Вы степенью информированности о деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок, посредством информационно – коммуникативных технологий?

Нет

Да

10. Удовлетворены ли Вы состоянием материально – технической базы учреждения?

Нет

Да

11. Удовлетворены ли Вы санитарно – гигиеническими условиями учреждения?

Совершенно не удовлетворены

Скорее не удовлетворены

Затрудняюсь с ответом

Скорее удовлетворены

Полностью удовлетворены

Приложение 6

Мониторинг результатов обучения ребенка
по дополнительной общеразвивающей программе

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности параметра	Возможное кол-во баллов	Формы и методы контроля и оценки результатов
Теоретическая подготовка обучающегося	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1-3	Анкетирование, тестирование, собеседование
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2 объема)	4-7	
		Высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний)	8-10	
Практическая подготовка обучающегося	Соответствие практических навыков программе	Низкий уровень (практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию)	1-3	Контрольные упражнения, спортивное тестирование, соревнования, игра, открытые занятия, мониторинг, наблюдение, беседа
		Средний уровень (овладел практическими умениями, но выполняет их под руководством педагога)	4-7	
		Высокий уровень (обучающийся в полном объеме практическими умениями и навыками и выполняет их самостоятельно, качественно)	8-10	