


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57»

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»
Протокол № 16 от 03.08.2023 г.
Председатель педагогического
совета

 И.Б. Панченко

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 1/239 от 03.08.2023
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №57»



О.А. Жилина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год (36 часов)
Возрастная категория: от 10-14 лет

Педагог дополнительного образования
Кузнецова Татьяна Владимировна

Курск, 2023 год

Пояснительная записка

Программа «ОФП» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Так как уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше уделять внимание формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Актуальность данной задачи отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенку, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Адрес программы: Программа рассчитана на обучающихся школы, средний возраст которых 10-14 лет. Наполняемость групп - 20 человек. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 36 часов в год.

Форма обучения: очная. Изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая –

разделение на мини группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей ребенка.

В случае перехода на дистанционную форму обучения все занятия проводятся с помощью создания группы в социальной сети ВК, Вайбер, посредством видео уроков, различных наглядных материалов, статей. В группе обучающиеся получают задания для самостоятельного выполнения и выкладывают свои отчеты о проделанной работе. Занятия проводятся согласно расписанию.

Особенности организации образовательного процесса: Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности; состав групп – постоянный.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с расписанием дополнительного образования, продолжительность занятий 1 академический час; общее количество часов в год – 36 часов; количество занятий в неделю – 1 час.

Нормативно-правовая база программы. Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2);
- Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57» (приказ от 25.03.2023 г. №1/80-2).

Допускается реализация программы с применением дистанционных технологий в особых случаях по распоряжению вышестоящих органов.

Для реализации программы в дистанционном режиме создана группа в социальной сети «Вконтакте».

Цели программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями.

Содержание программы
Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	0
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	0
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0
4	Гимнастика	6	0	6
5	Лёгкая атлетика	6	0	6
6	Подвижные игры	6	0	6
7	Волейбол	6	0	6
8	Баскетбол	6	0	6
9	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
	Итого:	36	5	31

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль,

самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. 10 Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика. Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.

5. Лёгкая атлетика. Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

7. Волейбол. Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

8. Баскетбол. Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

9. Инструкторская и судейская практика. Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований. Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных

игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений,
- иметь представление об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,
- владеть необходимой терминологией
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий, применяя навыки самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении упражнений.
- для предупреждения травматизма, обучающиеся должны знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Оценка результатов. Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других. Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий,
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем,
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Контроль за усвоением обучающимися образовательной программы осуществляется посредством выполнения контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных праздниках как внутри детского объединения, так и между детскими объединениями ДДТ. Отслеживается интерес обучающихся и родителей к мероприятиям, проводимым в ДДТ. Проводится мониторинг поступления обучающихся в спортивные школы и профессиональные спортивные секции.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Календарный тематический план

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Теория	1	Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.	Текущий
2			Теория	1	Возникновение и история физической культуры.	Текущий
3			Теория	1	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль,	Текущий

					самоконтроль, оказание первой помощи	
4			Теория	1	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.	Контрольный
5			Практика	1	Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	Текущий
6			Практика	1	Строевые, общеразвивающие без предметов, с предметами. с партнером, на гимнастических снарядах.	Текущий
7			Практика	1	Акробатические упражнения. Переворот в сторону.	Текущий
8			Практика	1	Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.	Контрольный
9			Практика	1	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий.	Текущий

10			Практика	1	Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.	Контрольный
11				1	Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м.	Текущий
12			Практика	1	Бег на короткие дистанции до 60 м.	Текущий
13			Практика	1	Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт.	Контрольный
14			Практика	1	Прыжок в длину с места	Текущий
15			Практика	1	Метание малого мяча с разбега.	Контрольный
16			Практика	1	Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.	Текущий
17			Практика	1	«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».	Текущий
18			Практика	1	«Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему».	Текущий
19			Практика	1	«Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.	Текущий
20			Практика	1	«Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч».	Текущий

21			Практика	1	«Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв».	Текущий
22			Практика	1	«Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».	Текущий
23			Практика	1	Перемещения и стойки.	Текущий
24			Практика	1	Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	Текущий
25			Практика	1	Подачи мяча.	Текущий
26			Практика	1	Приём мяча. Индивидуальные действия.	Текущий
27			Практика	1	Нападающие удары.	Текущий
28			Практика	1	Тактические действия в защите и нападении. Учебные игры.	
29			Практика	1	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.	Текущий
30			Практика	1	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Текущий
31			Практика	1	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	Текущий
32			Практика	1	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.	Контрольный
33			Практика	1	Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.	Текущий

34			Практика	1	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	Текущий
35			Теория	1	Правила и принципы организации и судейства соревнований.	Текущий
36			Практика	1	Судейство трех соревнований в своей секции.	Контрольный

Материально-технические и кадровые условия

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале, при хороших погодных условиях возможно проведение занятия на улице. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности. На занятия допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

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: В возрасте 11-14 лет значительно изменяются весовые

показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Основными педагогическими принципами работы тренера преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются: – разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; – проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении; – изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения. Основными формами обучения являются: – лекции (изложение теоретического учебного материала); – беседы; – практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); – нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, урокисоревнования); – просмотр видеозаписей; – домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: – словесные: рассказ, беседа, объяснение; – наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; – аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); – практические: упражнения; – метод игры; – методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

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

Информационные и методические условия

Формы подведения итогов реализации программы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном

занятия путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

тренировочные занятия;

- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Контрольные тесты:

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40)

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо - 1,5, удовлетворительно - 1);

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3);

Кувырки вперед – качество выполнения; Кувырок назад – качество выполнения;

Мост из положения лежа – качество выполнения; Мост из положения стоя – качество выполнения; Стойки на лопатках – качество выполнения;

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения;

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы фиксации образовательных результатов

1. Сводная таблица учета уровня физического развития воспитанников:

Тесты	По четвертям показатели						
1. Бег 30м.							
2. Бег 60м.							
3. Челночный бег 3х10м							
4. Прыжок в длину с места							
5. Подъем туловища							
6. Наклон вперед (сидя)							
7. Прыжки со скакалкой							

Грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- **оценочные материалы:** контрольные тесты, фронтальный опрос.
- **особенности организации образовательного процесса:** занятия проходят в очной форме, предусмотрен переход на дистанционное обучение.
- **методы обучения:** по источнику знаний: словесные, наглядные, практические; по уровню познавательной деятельности: объяснительно-

иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

- **формы организации образовательного процесса:** встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, праздник, представление, соревнование, турнир, экскурсия.

- **формы организации учебного занятия:**

- однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке;

- комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;

- целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил;

- контрольные занятия: прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

- **педагогические технологии:**

- **здоровьесберегающая технология:**

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния;

- **защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований;

- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;

- **информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье;

- **игровые технологии:** обучающая; воспитательная; коррекционно-развивающая; психотехническая; коммуникативная; развлекательная; релаксационная.

Алгоритм учебного занятия:

Каждое занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть занятия включают игровые задания (2—мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Сделай наоборот - «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.).

2. Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока.

3. Заключительная часть. Цель заключительной части занятия — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Дидактические материалы: раздаточные материалы, технологические карты, задания, упражнения.

Список использованной литературы

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

- «Средняя общеобразовательная школа №57»;
2. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБОУ «средняя общеобразовательная школа №57»;
 3. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
 4. Стратегия развития физической культуры и спорта №1101-Р от 07.08.2019г.
 5. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта.
 6. - М. 2017.
 7. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: Корона принт., 2018.
 8. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр
 9. «Учитель и ученик», 2019.
 10. Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утверждено Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 № 916).
 11. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 2018г.
 12. Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М.: Академия 2015г.
 13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2018г.
 14. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2017.