Муниципальное казенное учреждение

«Управление образованием Междуреченского городского округа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании Утверждаю

педагогического совета Директор МБУ ДО

от 25. 05. 2021 г «Детско-юношеский центр»

Протокол № 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хацанович П.Н.

26.05.2021

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортивные каникулы»**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 месяца

Разработчик:

Михайловская И.В. методист,

Шарабарина В.В. старший

методист

Междуреченский городской округ, 2021

|  |  |
| --- | --- |
| **Оглавление** | |
| Паспорт программы…………………………………………………………….……. | 3 |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы…………………..…….. | 6 |
| * 1. Пояснительная записка………………………………………………..…………. | 6 |
| Направленность программы……………………………………………………. | 6 |
| Актуальность программы………………………………………………………. | 6 |
| Отличительные особенности программы……………………………………… | 7 |
| Адресат программы……………………………………………………………... | 7 |
| Объём программы……………………………………………………………….. | 7 |
| Формы обучения и виды занятий по программе………………………………. | 7 |
| Срок освоения программы……………………………………………………… | 8 |
| Режим занятия…………………………………………………………………… | 8 |
| * 1. Цель и задачи программы………………………………………………………… | 8 |
| * 1. Содержание программы………………………………………………………….. | 9 |
| Учебный план ………………………………………………………………….... | 9 |
| Содержание учебного плана …………………………………………………… | 9 |
| * 1. Планируемые результаты освоения программы……………………………….. | 10 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…………………… | 11 |
| Календарный учебный график…………………………………………………. | 11 |
| Условия реализации программы……………………………………………….. | 11 |
| Этапы и формы аттестации……………………………………………………... | 12 |
| Оценочные материалы………………………………………………………….. | 12 |
| Методические материалы………………………………………………………. | 13 |
| Список литературы…………………………………………………………………… | 14 |
| Приложение №1………………………………………………………………………. | 15 |
| Приложение №2………………………………………………………………………. | 16 |

**Паспорт программы**

|  |
| --- |
| ***Наименование программы:*** |
| Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные каникулы» |
| ***Разработчик программы:*** |
| Михайловская И.В., методист, Шарабарина В.В., старший методист. |
| ***Ответственный за реализацию программы:*** |
| Мустафа Н.В., педагог дополнительного образования, Мальцев А.В., педагог дополнительного образования, Коржов П. А. педагог дополнительного образования, Ежеленко С.В., педагог дополнительного образования, Васина Н.А., педагог дополнительного образования, Любушкина Е.А., педагог дополнительного образования, Фахрутдинов У.У., педагог дополнительного образования, Валитов А.Ш., педагог дополнительного образования, Арнт С.И., педагог дополнительного образования, Карпенко А.В., педагог дополнительного образования, Лазарев Р.В., педагог дополнительного образования, Дергачева И.А., педагог дополнительного образования, Дергачев О.В., педагог дополнительного образования, Маркеев М.А., педагог дополнительного образования. |
| ***Образовательная направленность:*** |
| физкультурно-спортивная |
| ***Цель программы:*** |
| формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. |
| ***Задачи программы:*** |
| ***Обучающие:***  - формировать общие представления учащихся о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  - обучить учащихся технике выполнения физических упражнений.  ***Развивающие***:  - развивать у учащихся основные физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость.  ***Воспитательные:***  - формировать устойчивый интерес учащихся к занятиям физической культурой;  ***–***воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. |
| ***Возраст учащихся:*** |
| от 8 до 17 лет |
| ***Год разработки программы:*** |
| 2021 |
| ***Сроки реализации программы:*** |
| 3 месяца (всего 24 часа) |
| ***Нормативно-правовое обеспечение программы:*** |
| 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196; 10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей); 11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847); 12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”; 13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н); 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы); 15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»; 16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ; 17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367 18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»; 19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»; 20. Нормативно-правовые документы учреждения:  * Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр». * Локальные нормативные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр» |
| ***Методическое обеспечение программы:*** |
| Раздаточный материал:   * памятка по технике безопасности в спортивном зале; * права и обязанности учащихся.   Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:   * наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;   Информационный материал:   * литература по основным разделам программы; * журнальные подборки по темам программы;   Методические рекомендации для педагогов   * методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости |
| ***Рецензенты:***  ***Внутренняя рецензия:*** Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист отдела методической работы |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы**

Направленность краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные каникулы» - ***физкультурно-спортивная***.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные каникулы» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом на укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Актуальность** **программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели здоровья, мотивация к ведению здорового образа жизни, приобретается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные каникулы» актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами: «Здоровое лето» Брызгалин А.А., «Спорт для всех» Захарова В.Р., «Общая физическая подготовка (ОФП)» Курчова О.С заключается в том, что в программа «Спортивные каникулы» составлена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные каникулы» даёт возможность в летнее время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

**Новизна**данной программы состоит в том, что в ней прослеживается 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.

Данная программа разработана для реализации в летнее каникулярное время. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

**Отличительными особенностями программы является:**

* направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с поло-возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
* объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку учащихся;
* учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности и интересов самих учащихся.

Уровень сложности программы – ***стартовый***.

**Адресат программы**

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные каникулы» разработана для учащихся 8 - 17 лет.

В коллектив принимаются все желающие на основании заявлений родителей (законных представителей). Занятия ведутся в разновозрастных группах в количестве 7 - 30 человек.

**Объем программы**

Общий объём краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные каникулы» составляет 24 часа.

**Формы обучения и виды занятий по программе**

**Формы организации деятельности:**

− фронтальная – при беседе, показе, объяснении;

− коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;

− индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

**Методы обучения:**

- наглядные - применение плакатов, таблиц и моделей, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы;

- словесные – объяснение, рассказ, беседа;

- практические – старты, марафоны, игры, соревнования и т.д.

**Виды занятий**:

**1. Комплексные занятия** обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.

**2. Интегрированные занятия.**

Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.

**3.  Обобщающие занятия**, **итоговое тестирование,** позволяющие проводить текущий и итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

**Дистанционные учебные занятия:**

**1.** **Вводное занятие.** Информация о предстоящих занятий. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.

**2.** **Чат-занятия** - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, используется платформа Zoom.

**3. Дистанционное тестирование** и самооценка знаний с помощью создание мультимедийных интерактивных упражнений.

**Срок освоения программы**

Срок освоения краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные каникулы» составляет 3 месяца.

**Режим занятий**

Исходя из общего количества часов учебного плана, в каждой группе устанавливается свое расписание. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель:*** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

***Обучающие:***

- формировать общие представления учащихся о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- обучить учащихся технике выполнения физических упражнений

***Развивающие***:

- развивать у учащихся основные физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость.

***Воспитательные:***

- формировать устойчивый интерес учащихся к занятиям физической культурой;

***–***воспитывать у учащихся чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов | Всего | Теория | Практика | Формы контроля |
| 1 | Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 2 | 1 | 1 | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 6 | - | 6 | Опрос, педагогическое наблюдение |
| 4 | Подвижные игры. | 4 | - | 4 | Педагогическое наблюдение, диагностическая игра |
| 5 | Спортивные игры. | 6 | - | 6 | Педагогическое наблюдение, диагностическая игра |
| 6 | Соревнования | 2 | - | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | 1 | 1 | Сдача нормативов,  педагогическое наблюдение |
|  | Итого: | 24 | 3 | 21 |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)**

*Теория*. Знакомство с учебным планом. Ознакомление учащихся с правилами поведения в объединении, правилами безопасности при посещении спортзала, летней спортивной площадке, пожарной безопасности.

*Практика.* Заполнение анкет.

*Формы контроля.* Опрос «Безопасность — это важно!».

**Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (2 ч.)**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.* Измерение пульса, составления распорядка дня.

* *Форма контроля.* Педагогическое наблюдение, опрос«Основы гигиены», «Мое физическое состояние», «Как избежать травму».

.

**Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (6 ч.)**

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими предметами на развития гибкости, ловкости, быстроты. Выполнение дыхательных упражнений.

*Форма контроля*. Педагогическое наблюдение, опрос.

**Раздел 4. Подвижные игры. (4 ч.)**

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

*Форма контроля*. Педагогическое наблюдение, игра.

**Раздел 5. Спортивные игры. (6 ч.)**

*Практика.* Спортивные игры волейбол, футбол, регби, баскетбол в спортивном зале и на свежем воздухе.

*Форма контроля*. Педагогическое наблюдение, игра

**Раздел 6. Соревнования (2 ч.).**

*Практика.* Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Форма контроля*. Педагогическое наблюдение.

**Раздел 7. Контрольные испытания (2).**

*Теория.* Знакомство с нормативами и с правильным выполнением упражнений.

*Практика.* Сдача нормативов.

*Форма контроля*. Опрос, педагогическое наблюдение.

**1.4. Планируемые результаты освоения программы**

***Предметные:***

- знание значения физической культуры в жизни человека, его роли в укреплении здоровья;

- знание основ ведения здорового образа жизни и физической активности;

- знание техники выполнения физических упражнений.

***Метапредметные***

- развиты основные физические качества: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость.

***Личностные:***

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала реализации программы, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало обучения– июнь, окончание обучения – август.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы | Количество учебных дней |
| 1 | 1 год обучения | 24 | 12 | 1 раз в неделю по 2 часа | 12 |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- волейбольные мячи;

- баскетбольные мячи;

- скакалки;

- теннисные мячи;

- малые мячи;

- гимнастическая стенка;

- гимнастические скамейки;

- сетка волейбольная;

- футбольные мячи;

- секундомер;

- спортивные снаряды;

- спортивный зал;

- уличная спортивная площадка.

**Демонстрационный материал и оборудование***:*

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;

- таблицы ОБЖ;

- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

**Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;

- мониторинг по ДООП.

**Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и B с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

**Этапы и формы аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид контроля | Раздел и контрольные измерители аттестации | Форма аттестации |
| I год обучения | | |
| Входной | **1.Раздел: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ**.  - знание правил безопасного поведения в учреждении и на автогородке | Опрос |
| Промежуточный | **2. Раздел. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**  - знание основных правил гигиены;  - уметь избежать травм;  - уметь контролировать свое физическое состояние. | Опрос, педагогическое наблюдение,  диагностические игры |
| **3. Раздел. Общеразвивающие упражнения**  - знание этапов выполнение упражнений;  - уметь правильно выполнять спортивные упражнения. |
| **4. Раздел. Подвижные игры.**  - знать правила игр.  -уметь взаимодействовать в команде.  - уметь правильно выполнять условия игры. |
| **5.Раздел. Спортивные игры.**  - знать правила спортивной игры  -уметь взаимодействовать в команде. |
| **6.Раздел. Соревнования.**  - уметь правильно выполнить спортивное упражнение;  -уметь проявить свои физические способности и качества. |
| Итоговый | **7. Раздел. Контрольные испытания.**  - уметь выполнить в отведенное время комплекс спортивных упражнений | Сдача нормативов |

**Оценочные материалы**

**Формы подведения итогов реализации программы**

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные каникулы» осуществляется посредством следующих разработок:

* опрос «Безопасность — это важно!»;
* опрос «Основы гигиены»;
* опрос «Мое физическое состояние»
* опрос «Как избежать травму»
* опрос «Движение жизнь»;
* опрос «Я знаю правила игры»;
* опрос «Виды спортивных игр»;
* диагностические игры «Веселый охотник», «Муравейник», «Быстро найди и возьми», «Пройди-перешагни», «Пятнашки», «Делай как я»;
* сдача нормативов (Приложение 2).

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образ. процесса | Дидактический материал | Материально-техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. | Занятие в спортивном зале | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный  репродуктивный | Инструкция по ТБ | Ноутбук | Педагогическое наблюдение, опрос |
| 2. Раздел. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | Занятие в спортзале | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный  репродуктивный | Наглядные пособия | Ноутбук | Педагогическое наблюдение, опрос. |
| Раздел 3. Общеразвивающие упражнения | Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке | Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный  репродуктивный | Наглядные пособия | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. | Педагогическое наблюдение, опрос |
| Раздел 4. Подвижные игры. | Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке, | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по ТБ, правила игры | Спортивный инвентарь | Педагогическое наблюдение, опрос, игра. |
| Раздел 5. Спортивные игры. | Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке, | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по ТБ, правила игры | Спортивный инвентарь | Педагогическое наблюдение, опрос, игра. |
| Раздел 6. Соревнования | Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке, | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по ТБ, правила проведения соревнований | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты. | Педагогическое наблюдение, соревнования |
| Раздел 7. Контрольные испытания | Занятие в спортивном зале | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по ТБ | Спортивный инвентарь | Педагогическое наблюдение, сдача нормативов |

**Список литературы**

**для педагога**:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Просвещение,1980. - 136 с.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: Просвещение, 2010. – 210 с.

3. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - М.: Просвещение, 1997. – 165 с.

4. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. – 67 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.

**для учащихся**:

1.Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.

2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.: Просвещение, 1981. – 56 с.

3. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.

4. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: Оникс, 2010. – 110 с.

**Приложение №1**

**Список терминов:**

АКТУАЛЬНОСТЬ - важность изучения данной проблемы.

АКТУАЛЬНЫЙ – значит важный, существенный для данного процесса.

АНКЕТИРОВАНИЕ – проведение письменного опроса с помощью разработанной анкеты.

БАСКЕТБОЛ - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

ВОЛЕЙБОЛ - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ — вид спорта, который имеет много разновидностей от упражнений, развивающих физические способности, до невероятных акробатических элементов.

ИНФОРМАЦИЯ – сведения, сообщения о состоянии чего-нибудь.

ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ – это изменения, которые вносят в данную информацию.

ОПРОС - метод сбора первичной информации.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

ПРОБЛЕМА – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ – догадка, предварительное соображение или план.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ – публичный показ результатов проекта или исследования.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

РЕГБИ- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами

САМОАНАЛИЗ – анализ, оценка своих собственных поступков, переживаний.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

СПОРТ - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

ФОРМУЛИРОВКА – краткое и точное выражение своих мыслей.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-  это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

ФУТБОЛ - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ – научное справочное издание по всем или отдельным отраслям знания в форме словаря.

**Приложение 2**

**Контрольные нормативы**

Уровни физической подготовленности учащихся по итогам обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Челночный бег  Бег 30 метров. | 7,5-7,9  5.0-5.2 | 7,9-8.4  5.1-5.3 |
| Силовые | Прыжки в длину с места (см.)  Поднимание туловища  (количество раз в мин.) | 185-195  55-60 | 180-185  50-55 |
| Выносливость | Бег 6 мин. | 1200-1300м. | 1050- 1250м. |

Контрольные нормативы физической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Оценка | Бег, 30м | | Прыжок в длину с места | | Подтягивание | | Челночный бег  3 х 10м | |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 7-8 лет | 5  4  3  2 | 5.8  6.0  6.2  6.4 | 6.0  6.2  6.4  6.5 | 160  145  135  125 | 155  140  135  125 | 5  3  2  1 | 13  10  8  5 | 8.4  8.8  9.0  9.5 | 8.5  8.9  9.2  9.7 |
| 9-10 лет | 5  4  3  2 | 5.5  5.8  6.1  6.2 | 5.7  6.0  6.2  6.4 | 165  155  140  130 | 160  150  140  130 | 6  5  3  2 | 15  13  10  8 | 8.2  8.5  8.9  9.2 | 8.3  8.7  9.0  9.4 |
| 11-12 лет | 5  4  3  2 | 5.3  5.5  6.0  6.2 | 5.5  5.7  6.1  6.3 | 175  160  145  135 | 165  155  140  135 | 7  5  4  2 | 18  14  12  10 | 8.0  8.4  8.7  9.0 | 8.2  8.6  8.8  9.1 |
| 13-14 лет | 5  4  3  2 | 5.2  5.4  5.6  6.0 | 5.3  5.5  5.7  6.1 | 186  171  158  141 | 175  161  151  140 | 8  6  4  2 | 20  15  13  10 | 7.9  8.2  8.5  9.0 | 8.1  8.3  8.6  9.1 |
| 15-16 лет | 5  4  3  2 | 5.0  5.3  5.6  6.0 | 5.1  5.4  6.0  6.6 | 190  180  170  160 | 180  170  160  150 | 10  8  6  4 | 22  20  15  13 | 7.8  8.1  8.7  9.3 | 8.0  8.4  9.0  9.6 |
| 17 лет | 5  4  3  2 | 5.0  5.2  5.4  6.0 | 5.1  5.3  5.5  6.4 | 195  185  175  165 | 185  180  170  160 | 12  10  8  6 | 24  22  20  15 | 7.5  7.9  8.5  9.2 | 7.9  8.4  9.1  9.5 |

Контрольные нормативы физической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Оценка | Прыжки через скакалку  30 сек. | | Бросок набивного меча 1 кг | | Поднимание туловища  1 мин | | Бег 6 мин | |
| М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 7-8 лет | 5  4  3  2 | 40  35  25  15 | 45  35  25  15 | 3.00  2.80  2.50  2.30 | 2.80  2.50  2.20  2.00 | 35  30  25  15 | 30  25  20  15 | 1000  900  730  700 | 900  800  600  500 |
| 9-10 лет | 5  4  3  2 | 50  40  30  20 | 60  50  40  25 | 3.50  3.00  2.80  2.50 | 3.20  3.00  2.50  2.20 | 40  35  30  25 | 35  30  25  20 | 1100  950  800  750 | 950  850  650  550 |
| 11-12 лет | 5  4  3  2 | 60  50  45  35 | 65  60  35  25 | 4.00  3.50  3.00  2.50 | 3.50  3.00  2.80  2.50 | 45  40  30  25 | 40  35  30  25 | 1150  1000  850  800 | 1000  900  700  600 |
| 13-14 лет | 5  4  3  2 | 75  70  55  45 | 80  70  60  40 | 4.50  4.00  3.50  3.00 | 4.00  3.50  3.00  2.80 | 50  45  35  30 | 45  40  30  25 | 1200  1050  900  850 | 1050  930  750  650 |
| 15-16 лет | 5  4  3  2 | 80  75  70  60 | 85  80  70  65 | 5.00  4.50  3.50  3.00 | 4.50  4.00  3.50  3.00 | 55  50  45  40 | 50  45  40  35 | 1300  1100  1000  900 | 1100  1000  850  700 |
| 17 лет | 5  4  3  2 | 85  80  75  65 | 80  75  70  60 | 5.30  4.80  4.20  3.60 | 4.80  4.30  4.00  3.20 | 60  55  50  45 | 55  50  45  40 | 1350  1200  1100  950 | 1150  1050  900  750 |

Всего учащимся необходимо набрать:

высокий – 33 и более баллов;

средний – 25 – 32 балла;

низкий – 24 балла и ниже.

Оценочный лист

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Бег, 30м | Прыжок в длину с места | Подтягивание | Челночный бег  3 х 10м | Примечание |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |

Оценочный лист

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Прыжки через скакалку  30 сек. | Бросок набивного меча 1 кг | Поднимание туловища  1 мин | Бег 6 мин | Прыжки через скакалку  30 сек. | Примечание |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |