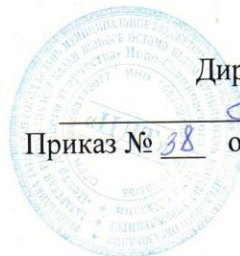


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 20 22 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
М.Н. Медведева Медведева М.Н.
Приказ № 38 от «1» 09 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
возраст обучающихся- 11-15 лет
срок реализации - 2 года**

**Автор: Ярохно Анатолий Дмитриевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

г. Казань, 2021 год

Оглавление.

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения	Стр. 7
3.	Содержание программы 1 года обучения	Стр. 8
4.	Учебно-тематический план 2 года обучения	Стр. 9
5.	Содержание программы 2 года обучения	Стр. 9
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы	Стр. 11
9.	Список рекомендуемой литературы	Стр. 13
10.	Приложение № 1	Стр. 15
11.	Приложение № 2	Стр. 15

Пояснительная записка.

Общая физическая подготовка – основная форма обучения жизненно важным видам движения, которые имеют практически главное значение в укреплении здоровья детей. Решает задачи по улучшению самочувствия, укрепления здоровья, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивает координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к спортивным играм, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, легкой атлетике. Воспитывает дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам.

Программа направлена на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности, на приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

8. Устав образовательной организации.

Направленность программы ОФП указывает на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей, выявление и развитие опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний. Включение детей на занятиях в командную деятельность и игру

помогает познать себя и других, выработать собственные взгляды и суждения.

Актуальность. В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития целью физического воспитания в объединении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение детьми основами физической культуры. Её слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность. Общей физической подготовкой, фактически, может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов.

Педагогическая целесообразность. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов. Дети, занимающиеся в спортивном объединении, практически не болеют, становятся не только крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей спортивно - оздоровительной работы является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Не менее важна и собственно оздоровительная направленность работы в данном направлении.

Цель – укрепление здоровья учащихся через повышение двигательной активности средствами физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать знания о физической культуре, культуре движений;
- Познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- Приобщить к участию в соревнованиях различного уровня;
- Подготовить учащихся к выполнению норм комплекса ГТО;

Развивающие:

- Развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость)
- Расширять функциональные возможности основных систем организма,

- развить жизненно-важные двигательные навыки и умения;
- Развивать коммуникативность, дисциплинированность, организаторские способности, умение работать в коллективе и подчиняться общим правилам;

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, быть здоровым;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность, чувство ответственности, коллективизма, трудолюбие, активность;

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 11 до 15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы постоянный и составляет 15 человек. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор мальчиков и девочек с хорошей физической подготовкой.

Объем программы – 288 часов, на год отводится 144 часа.

Срок реализации программы - два года.

Режим занятий - Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (недельная нагрузка – 4 часа).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма организации детей на занятии: Ведущей формой организации обучения является групповая, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

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

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Этапы обучения.

Первый этап (1-ый год). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий ФК и С. Приобретают, прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

Второй этап (2-ой год). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и прикладных двигательных навыков. Закрепляют навыки выполнения двигательных

действий, изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

К концу 1-го года обучения учащиеся будут

знать:

- правила безопасности при занятиях ОФП, приёмы самостраховки;
- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;
- теоретические сведения о роли спорта в укреплении здоровья и техники выполнения упражнений согласно учебной программы;
- уметь владеть техникой ведения баскетбольного мяча;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- основы ЗОЖ (личная гигиена, спортивный режим, основы закаливания);
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- простейшие Правила соревнований их терминологию;
- основы техники выполнения двигательных действий (ходьба, бег, прыжки и т.д.);
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

К концу 2-го года обучения воспитанники будут

знать:

- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;
- правила соревнований, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- технику выполнения двигательных действий (ходьба, бег, прыжки и т.д.);
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- играть в спортивные игры по правилам;

- владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски в процессе подобранных игр;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Занятие детей ОФП оказывает положительное влияние на организм и развитие ребёнка.

Позитивные воздействия таких занятий выражаются:

- в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- в снижении лишнего веса;
- в улучшении осанки;
- в улучшении двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- в приобретении жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- в возможном предотвращении травм;- в улучшении телосложения;
- в выработке привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь;
- в развитии двигательной памяти.

Дети, регулярно занимающиеся ОФП, значительно устойчивы к различным стрессовым ситуациям, имеют хороший сон и пищеварение, они уверены в своих силах, у них повышается самооценка и самодисциплина.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. Промежуточная аттестация – соревнование
3. Аттестация по завершении освоения программы – сдача контрольных нормативов.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, медицинская диагностика - количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Учебно - тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		теория	Практика	Всего	
1. Теоретическая подготовка					
1	Теория: основы знаний о физической культуре, спорте, организме спортсмена.	11		11	Опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, закаливание.	9		9	Опрос
	Всего:	20		20	
2. Практическая подготовка					
1	Общеразвивающие физические упражнения		18	18	Опрос,

					наблюден
2	Специальные физические упражнения		8	8	Опрос, наблюден
3	Легкоатлетические упражнения.		24	24	Опрос, наблюден норматив
4	Гимнастические упражнения.		18	18	Опрос, наблюден норматив
5	Силовая подготовка (тренажерный зал)		29	29	Опрос, наблюден норматив
6	Спортивные игры		24	24	Опрос, наблюден норматив
7	Тестирование, выполнение контрольных нормативов		3	3	Соревнов
	Итого:		20	124	144

Содержание

Тема 1. Теория: основы знаний о физической культуре, спорте, организме спортсмена - 11 часов

Теоретическое занятие: Физическая культура – важнейшее средство воспитания здоровья. История развития баскетбола. Единая спортивная классификация. Сущность и назначение планирования, его виды. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Учет в процессе тренировки. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль - 9 часов

Теоретическое занятие: Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами

Тема 3. Общеразвивающие упражнения – 18 часов

Практическое занятие: Включают в себя, упражнения, проводимые перед началом каждого тренировочного занятия. Упражнения предназначены для развития: ловкости, силы, координации движений, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Тема 4. Специальные упражнения – 8 часов

Практическое занятие: Включают в себя, упражнения, проводимые перед началом каждого тренировочного занятия, особенно предваряющие начало новой темы, например: специальные легкоатлетические упражнения, гимнастические, в спортивных играх, плавании, силовые в тренажерном зале.

Тема 5. Легкоатлетические упражнения – 24 часа

Практическое занятие: Включают в себя: спринтерский бег на

короткие дистанции, кроссовую подготовку, прыжковую подготовку, метание

Тема 6. Гимнастические упражнения – 18 часов

Практическое занятие: Включают в себя, упражнения на гимнастических снарядах: в равновесии, опорный прыжок, лазания по канату, висы и упоры, акробатические упражнения.

Тема 7. Силовая подготовка – 29 час

Практическое занятие: Включает в себя: работу на кардиооборудовании, упражнения с гантелями, работу на блочных тренажерах, работу на специальных тренажерах для укрепления костно-мышечной системы занимающихся.

Тема 8. Спортивные игры – 24 часа

Практическое занятие. Включают в себя, изучение элементов и полностью игр: настольный теннис, пионербол, баскетбол, волейбол, мини футбол. Стойки и передвижения спортсмена, ведение мяча, передачи мяча, подачи мяча, удары по мячу, игра вратаря, броски мяча в корзину, ловля мяча, а так же командная игра в защите и нападении.

Тема 9. Тестирование, выполнение контрольных нормативов – 3 часа

Практическое занятие. Включают в себя, сдачу контрольных тестов и нормативов.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		теория	практика	всего часов	
1.	Вводное занятие. Соблюдение правил техники безопасности.	2		2	Опрос
2.	Основы знаний	6		6	Опрос
3.	ОФП		20	20	Опрос
4.	СФП		40	40	Опрос, наблюдение, нормативы
5.	Техническая подготовка		30	30	Опрос, наблюдение, нормативы
6.	Тактическая подготовка		34	34	Опрос, наблюдение, нормативы
7.	Игровая подготовка		10	10	Опрос, наблюдение, нормативы
8.	Контрольные испытания		2	2	Соревнован.
	Всего	8	136	144	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теоретическое занятие: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения

с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой обучения на 2-ой год. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема 2. Основы знаний – 6 часов

Теоретическое занятие: Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма. Важнейшие факторы влияющие на здоровье. Профилактика простудных заболеваний.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Личная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Тема 3. ОФП – 20 часов

Практическое занятие: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Тема 4. СФП – 40 час

Практическое занятие: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Тема 5. Техническая подготовка – 30 часов

Практическое занятие: подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения.

Тема 6. Тактическая подготовка – 34 часов

Практическое занятие: Роль плеймейкера в игре. Роль центровых игроков и форвардов при завершении атаки. Тактика смены полевых игроков. Защита как одна из тактических приемов. Блокировка действий конкретного игрока. Прессинг. Броски. Игра в пас. Финты. Дриблинг.

Тема 7. Игровая подготовка – 10 часов

Практическое занятие: Игра в баскетбол.

Тема 8. Контрольные испытания – 2 часа

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разнообразным спортивным инвентарем: гантели, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, шведская стенка, маты, скамейки. Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь.

Методическое обеспечение программы. Для эффективной работы необходимо использовать видеоматериалы, наглядные пособия, учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы, технические средства обучения: видеомаягнитофон, телевизор, компьютер.

Организация занятий: занятие состоит из трех частей - ***подготовительной, основной и заключительной.***

Цель подготовительной части заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач занятия. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В подготовительной части занятия, главным образом, применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом занятии решаются две-три задачи, одна из которых - главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

В задачу **заключительной части** входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги.

ОФП для детей включает в себя:

- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшения осанки);
- Упражнения на координацию движений;
- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств, таких как способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах);
- Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

В организации образовательного процесса используются педагогические технологии: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, активного (комплексного) обучения, социо-игрового обучения, дифференцированного обучения, личностно - ориентированного обучения.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать ***методы физического воспитания:***

- **Методы регламентированного упражнения** - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- В возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.

- **Игровой метод** - игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

- **Соревновательный метод** - соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- **Использование словесных и сенсорных методов.** Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова: посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение воспитуемых. Общепедагогические методы - дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.д.

Сенсорные методы основаны на наглядности - показ самих упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе); демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий и т.п.; видео демонстрация - из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе и в замедленном темпе и вместе с тем выделять для анализа отдельные фазы и т.д.

Принципы программы.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической,

физической и психологической подготовки, педагогического контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовленности занимающихся являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для проверки результативности образовательной программы проводится:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начальный (базовый) уровень физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.

2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии и позволяет проследить степень усвоения обучающимися содержания предлагаемого на занятии материала.

3. Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения и проводится в форме соревнования

4. Аттестация по завершении освоения программы - проводится при завершении освоения программы в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой – проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

В течение учебного года проводится мониторинг обученности и личностного развития учащихся. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Список рекомендуемой литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2014
2. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников

основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2019

3. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2019

4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2018

5. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 2017

6. В.П. Киселев "Общая физическая подготовка на основе занятий по легкой атлетике, спортивным играм" С.-П: 2019

7. Лечебная физкультура и массаж: Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина и др.; под ред. Г.В. Каштановой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2017. - 104 с. - (Развитие и воспитание).

8. Никифоров А.А., Серeda Н.С. «Ура - футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2017

Интернет-ресурсы

- <http://edurt.ru/> (образовательный портал РТ)
- <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm> (Российские образовательные порталы и сайты)
- <http://edu.ru/> (федеральный портал Российское образование)
- <http://www.school.edu.ru/> (Российский общеобразовательный портал)
- <http://www.uchportal.ru/> (учительский портал)
- <http://pedsovet.org/> - XI Всероссийский интернет-педсовет
- <http://www.rusedu.ru/> - архив учебных программ и презентаций
- <http://www.uchportal.ru/> - учитель

Приложение № 1

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

№	Нормативы	пол	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

Приложение № 2

Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала	3
		Проявляет постоянный интерес и творческое	4

		отношение к предмету.	
		Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу	5
Самооценка	Самооценка деятельности и на занятиях	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач.	4
		Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия	5
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	3
		Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах.	4
		Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и	5

		найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности.	
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4
		Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.	5