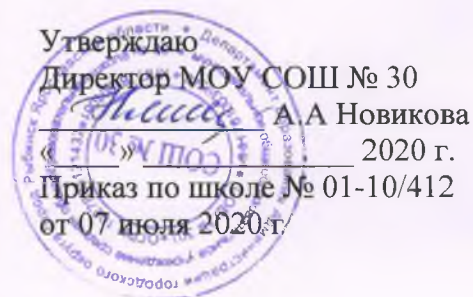


муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности «Олимпийцы»**

возраст обучающихся-12-16 лет
нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор- составитель:
Жданова Ирина Евгеньевна
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Принята на заседании методического объединения
Протокол № 4 от 25 мая 2020г

2020 г.

Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Календарный учебный график программы	9
III. Учебно- тематический план	9
IV. Содержание программы	10
V. Методическое и материально- техническое обеспечение программы	18
VI. Используемая литература.....	20
Приложения.....	21

I. Пояснительная записка

Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан», «Стратегией развития физической культуры и спорта до 2020 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р); Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2014-2020 годы», (утверждена постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 года № 302), а так же Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Одним из направлений стратегии является модернизация системы физического воспитания, которая предполагает создание условий и стимулов для функционирования спортивных клубов на базе образовательных учреждений. Для создания этих условий в проекте «Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации указывается, что одним из приоритетных механизмов формирования интереса, обучающихся к регулярным занятиям следует считать участие в деятельности школьных спортивных клубов.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения. Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние города, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны. Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности в школе. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность – это средство социализации личности. Результатом социализации может стать укрепление семьи, сплочение коллектива, объединение людей в различного рода группы на основе общности спортивных интересов. Создание школьного спортивного клуба необходимо для того, чтобы дети имели возможность, соприкоснувшись со спортом, полюбить его и потом, в течение всей жизни, вести здоровый образ жизни, занимаясь спортом.

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Спецификой данной программы является то, что она воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым,

жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Категория обучающихся - возрастная группа 12-16 лет. Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, желающие заниматься независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Срок реализации: 1 год.

Условия реализации образовательной программы

Форма обучения — очная.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и практических занятий **2 раза в неделю по 1 часу-68 ч.**

Новизна данной программы заключается:

- направлена на оздоровление и повышение уровня физической подготовки детей разного возраста;
- во включение обучающихся в волонтерское движение по пропаганде здорового образа жизни;
- обучение для всех категорий обучающихся, включая детей с ограниченными возможностями;
- в широком использовании новых технологий, таких – информационно-сетевых, коммуникативных, проектных.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора, дети с ограниченными возможностями здоровья. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы. Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни.

Приоритетными идеями программы являются: ориентация на личностные интересы, потребности, способности обучающегося, возможность его свободного самоопределения и самореализации; единство обучения, воспитания и развития; практико-деятельностная основа образовательного процесса. Программа практико-ориентированная, теоретический материал даётся учащимся в небольшом количестве.

Цель программы:

- создание условий и стимулов для функционирования деятельности спортивного клуба образовательного учреждения, формирование интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культуры

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- обучить учащихся тактическим приемам различных видов спорта
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия
- научиться правильно регулировать свою физическую нагрузку

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;

- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт

Воспитательные:

–формирование морально-волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;

–формирование инициативности; компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;

–формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;

–формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости

Реализация учебно- воспитательных задач достигается за счет разнообразных ***форм обучения:*** учебно- тренировочные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, изучение специальной литературы, изготовление буклетов, спортивных календарей, восстановительные мероприятия, мастер классы, творческие занятия.

Для реализации программы используются следующие ***методы обучения:***

- проблемного изложения в обучении – педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи;

-эвристический метод – это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил подготовки учебного материала и проведения эвристической беседы с решением познавательных задач;

-частично-поисковый, исследовательский методы предполагают активную познавательную деятельность. Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны, эффективны, способствуют более глубокому усвоению материала;

-объяснительно-иллюстративный метод способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;

-репродуктивный метод позволяет осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками.

Принципы создания программы

Принцип гуманизма. Означает признание обучающегося ценностью со всем своим внутренним миром, интересами, особенностями, способностями; активным субъектом учебно- развивающегося процесса, позволяющим раскрыться ему как личности и получить социальное призвание, которое реализуется в атмосфере доброжелательности и сотрудничества.

Принцип природосообразности. Отличительной чертой подросткового возраста необходимо учитывать возрастную, половую дифференцированную; законы природы при выборе содержания, форм, методов обучения и взаимодействия педагога и обучающегося, что позволит восполнить дефицит общения у обучающегося.

Принцип культуросообразности – отражение культурных ценностей через содержание, формы и методы обучения. Создание среды, «Растящей и питающей личности» (П. Флоренский).

Принцип демократизма и сотрудничества реализуется на равноправном общении как обучающегося с педагогом, так и между детьми, что позволяет обучающемуся свободно мыслить, находить новые идеи и решения, поставленные педагогом или самим обучающимся.

Принцип включения личности в социально-значимую активную деятельность учит преодолевать психологические барьеры и трудности, которые препятствуют активно развиваться и реализоваться.

Принцип самореализации в творчестве позволяет обучающемуся раскрыть, развить и реализовать имеющиеся у него возможности и интересы.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;
- 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;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Предполагаемый эффект

Образовательный эффект			Социальный эффект		
-рост	общефизической	подготовки	-школа-	центр	спортивно- массового

<p>обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> -разнообразие учебной и внеучебной деятельности; -рост показателей спортивных достижений обучающимися на уровне школы, города, региона, страны; -профориентация старшеклассников (выбор учебных заведений спортивной направленности); -снижение пропуска уроков по болезни; -профилактика простудных заболеваний. 	<p>отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> -вовлечение «трудных» детей в мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы»; -вовлечение детей с низким уровнем здоровья и детей с ограниченными возможностями здоровья в мероприятия школьного спортивного клуба «Олимпийцы»; -привлечение родителей к сотрудничеству в Спортивный клуб «Олимпийцы»; -организованный спортивный досуг в каникулярное время через краткосрочные спортивные модули; -вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия в школе.
---	--

Формы аттестации и контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется **медико-педагогический контроль**.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы.

Подведение итогов освоения программы выполняет ряд функций:

- учебную**, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления обучающимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную**, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей;

- **развивающую**, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

- коррекционную**, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-тренировочного процесса;

- социально-психологическую**, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

В течение года в рамках данной программы проводится три вида контроля (Приложение таблица 1):

Входной – проверка первоначальных физических способностей (устойчивость, координация, выносливость и т.д.), уровня заинтересованности и мотивации к занятию боксом.

Формы: наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей, выполнение контрольных нормативов

Промежуточный – проходит в течение года. Данный контроль позволяет определить промежуточный уровень усвоения материала программы для того, чтобы скорректировать у обучающихся выявленные проблемы и составить план исправления ошибок.

Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, проверочного занятия, тестирования физических способностей (выполнение контрольных нормативов (тесты по ОФП (общая физическая подготовка)

Итоговый. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период. Формы контроля: выступление на соревновании, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности.

В соответствии со статьями 58 и 59 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» в образовательной организации проводится аттестация обучающихся. Аттестация учащихся по программе «Олимпийцы» проводится один раз в учебном году: промежуточный или итоговый контроль.

Цель аттестации – выявление уровня развития теоретических знаний, практических умений, навыков и компетенций учащихся, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной данной общеобразовательной программы по итогам учебного периода.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе, по завершении всего образовательного курса программы.

В рамках организации аттестационных мероприятий проводятся спортивные соревнования и спортивные мероприятия.

Большое значение как результат программы имеет создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации. Личностный результат обеспечивает ценностно-смысловую ориентацию учащихся, т.е. знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях (*приложение 3*).

Основным методом выявления результатов программы является педагогическое наблюдение и анализ выполняемых действий, совершаемых поступков, формулируемых суждений и ситуаций взаимодействия обучающихся.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения проходит в основном через участие обучающихся в соревнованиях, спортивных фестивалях и праздниках. Соревновательная деятельность обучающихся является важным итоговым этапом занятий.

Диагностические процедуры и оценочные материалы подбираются в зависимости от особенностей обучающегося: игры и живая беседа; постановка задачи или самостоятельная работа; поисковые задания. Беседы и опросники также могут быть дифференцированы по содержанию и форме: иметь различную вариативность, сложность и объем заданий, вопросов, ответов, а также критериев и показателей оценки результатов (*приложения 1, 2, 3*).

Оценочные материалы

При освоении программы «Олимпийцы» отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

- **актуального развития** (репродуктивная деятельность, хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически);

- **зоны ближайшего развития** («перспективные действия» – находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся в боксе)

Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийцы» педагогом используются следующие материалы:

- технология определения уровня личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (личностные результаты) (*таблица 6*);

- таблица показателей сформированности универсальных учебных действий (метапредметные результаты) (*таблица 5*);

- технология определения уровня мотивационной основы к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни (личностный результат) (*таблица 4*);

- технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (предметные результаты) (*таблица 2*);
- тесты по ОФП - контрольные нормативы обучения (развитие физических качеств и технической подготовленности) (*таблица 3*);
- опросник для выявления заинтересованности учащихся в волонтерской работе (*приложение 2*)
- анкеты, позволяющие оценить отношение учащихся к занятиям спортом (*приложение 3*);
- а так же заполняются: протокол подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Олимпийцы» (*таблица 1*)

II. Календарный учебный график программы

<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий в неделю</i>
сентябрь	май	34	68	68	2 раза в неделю

III. Учебно- тематический план

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>В том числе</i>	
			<i>Теория</i>	<i>практика</i>
1	<i>Вводное занятие. Техника безопасности.</i>	2	1	1
2.	<i>Организация работы спортивного клуба</i>	42	13	29
2.1	Развитие школьного спортивного клуба	2	1	1
2.2	Баскетбол	8	4	4
2.3	Легкая атлетика	8	2	6
2.4	Футбол	8	2	6
2.5	Волейбол	8	1	7
2.6	ОФП	8	3	5
3	<i>Волонтерское движение</i>	20	2	8
3.1	Сбор волонтерской группы. Утверждение состава. Обучение. Составление плана	4	2	2
3.2	Проведение акции « Все дружно на зарядку»	4	2	2
3.3.	Изготовление и распространение среди учащихся буклетов	4	2	2
3.4	Проведение акции» Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	4	2	2
3.5.	Подготовка и проведение классных часов « Культура здорового образа жизни»	4	2	2
4	<i>Контроль результатов обучения</i>	4	4	4
	Итого	68		

IV. Содержание программы

Содержание тем и разделов

Тема 1. Вводное занятие – 2ч

Теория- 1 ч.

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития школьных спортивных клубов. Символика клубов. Значение клубов

Практика- 1 ч.

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

Тема 2. Организация школьного спортивного клуба-42ч

2.1. «Развитие школьного спортивного клуба»-2ч

Теория- 1ч.

Атрибутика клуба. Создание совета клуба, детской видеостудии и редколлегии. Планирование и организация мероприятий. Волонтерское движение.

Практика- 1 ч.

Выборы совета школьного спортивного клуба. Создание символики. Утверждение плана работы. Создание волонтерского отряда

2.2. «Баскетбол» – 8 ч.

Теория- 1ч.

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля.

Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика- 1 ч.

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;

- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

Теория- 1ч.

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

Практика- 1ч.

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения

Теория- 1 ч.

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Практика- 1 ч.

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ

Теория- 1 ч.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Практика-1 ч.

Встреча с выдающимися спортсменами баскетболистами города. Посещение спортивных соревнований городского и областного уровней. Экскурсия в СКК.

2.3. «Легкая атлетика»- 8 ч.

Теория -1 ч.

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

Практика -1 ч.

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

Теория- 1 ч.

- Причины травм и их профилактика.
- Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практика- 1 ч.

Эстафетный бег. Изучение техники бега-ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м)

Практика- 1 ч.

Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

Практика – 1 ч.

Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

Практика- 1 ч.

Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Практика 1 ч.

Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.
- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

2.4. «Футбол»- 8 ч.

Теория- 1 ч.

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры в мини-футбол.
- Простейшие упражнения на освоение техники

Практика – 1 ч.

- Передвижение игроков по площадке:
- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.

Теория- 1 ч.

- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практика- 2 ч

Удары по мячу:

- Носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5 - 3,5м. с места.
- Носком ноги в ворота шириной 2 – 2,5м. с расстояния 3-4м. с места.
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4м. в уменьшенные ворота (1.5-1.7м.) без вратаря.
- С разбега по неподвижному мячу в стену.
- Передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места.
- По команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно.
- Игровое упражнение «Снайпер».
- Пяткой: подбежав с расстояния 2-3м. к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочерёдные удары по ним.
- Пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5м. с расстояния 2,5-3м.
- Передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнёрами 2-2,5м.).
- Передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот).
- Игровое задание «Кто быстрее».
- Серединой подъёма (имитация удара по мячу.)
- С места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4м.
- С места (разбега) по неподвижно лежащему мячу с целью попасть в предмет (расстояние до предмета 2-3м.).
- С постепенным увеличением силы удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену (3-4м.).
- Отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20см.).

- По цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнёром (взрослым)
- Внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега).
- Отметив мелом соответствующую часть подъёма, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега).
- Внутренней стороной стопы («щёчкой»).
- По мячу с места (с разбега) в стену (расстояние 3-4м.).
- Ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20см.) в стену.
- После передачи мяча партнёром ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5 – 3м.
- Передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу.
- Мячом по предмету, который размещён в центре круга (диаметр круга 4-5м.), игроками, стоящими по периметру круга.

Практика- 1 ч.

Остановка (приём) мяча ногой:

- Остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом и остановка подошвой ноги.
- Передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Ведение мяча ногой:

- По прямой (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По начерченной прямой линии (10м.) попеременно правой, левой ногой.
- По извилистой линии.
- Между предметами (медболы, кегли и т. п.), обводя их.
- По коридору (шириной 2м. и длиной 10м.), постепенно уменьшая его ширину.
- Произвольное ведение мяча любым способом.

Практика – 1 ч.

Фитты - обманные движения (уход с мячом в сторону от соперника):

- В паре с преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Прнося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Отбор мяча:

- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с преподавателем или с партнёром.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- При единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Практика- 1 ч.

Вратарская техника:

- Ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу).
- Ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3м.
- Ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре 2,5 -3м.).
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперёд.
- Ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с расстояния от 2 до 4м., затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный преподавателем мяч с расстояния 2,5-

3м.).

- Из и. п.- полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу - отбивать мяч, брошенный водящим.

- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).

- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.

- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).

Вбрасывание мяча:

- Бросок мяча двумя руками из-за головы с места, с шага (с разбега) на дальность.

- Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.

- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

2.5. «Волейбол»- 8 ч.

Теория- 1 ч.

История развития волейбола. Основные правила игры волейбол

Практика 2 ч.

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Практика- 2 ч.

Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Практика- 3 ч.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

2.6. ОФП- 8 ч.

Теория- 2 ч.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Практика- 2 ч.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Теория- 1 ч.

Ланта

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации

Практика- 2 ч.

Основы техники и тактики игры.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика игры.

Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра. Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

Практика- 1 ч

Пионербол

Подачи: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр отработка навыков судейства школьных соревнований.

V. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Программа составлена на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МОУ СОШ № 30 в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4.Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

6.Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

7.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8.Устав учреждения.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы имеется следующее оборудование:

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр (волейбол, баскетбол)

- малый спортивный зал

- борцовский зал

- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)

- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой

- мячи волейбольные

- мячи футбольные

- мячи гандбольные

- мячи баскетбольные

- фишки для разметки

- манишки

- секундомер

- рулетка

- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)

- гантели 3 – 5 кг

- мячи набивные 1кг, 3кг

- шведская стенка

- гимнастические маты

- скакалки различной длины

- аптечка медицинская

- табло перекидное

- колодки
- ворота
- скакалки
- обручи

Методические материалы:

1. Картотека спортивных упражнений и игр.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов игр.
3. Правила игры в волейбол, футбол, шахматы, баскетбол.
4. Правила судейства в волейболе, футболе, баскетболе.
5. Положения о различных соревнованиях.
6. Методическая литература.
7. Методические разработки по вольной борьбе.
8. Портреты известных спортсменов.
9. Медиатека.
10. Презентации
11. Буклет

VI. Используемая литература

1. Модернизация содержания и технологий обучения в соответствии с новыми федеральными образовательными стандартами (электронный ресурс)- Режим доступа: <http://www.predmetconcept.ru>.
2. Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов (электронный ресурс): приказ Минобрауки России от 13.09.2013 № 1065 // Гарант : Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (электронный ресурс) : распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р// Министерство спорта: - Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.: ил.
11. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2000г.

Вид		Цель мониторинга	Формы выявления, фиксации, предъявления результатов		
			методы выявления результатов	формы фиксации и предъявления результатов	оценочные материалы
контроль	Входящий стартовый	Выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов и способностей, определения перспектив дальнейшего обучения	наблюдение, собеседование, тестирование физических способностей	протокол результатов физической подготовленности обучающихся анализ результатов наблюдения и опроса	технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков; опросник по программе «Олимпийцы»; тесты по ОФП - контрольные нормативы обучения; критерии оценивания соревновательной деятельности технология определения уровня личностного развития обучающихся; таблица показателей сформированности УУД; технология определения уровня мотивационной основы к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни
	Текущий	Определение степени усвоения учебного материала, динамики обученности и физического развития юных учащихся, коррекции средств и методов обучения для улучшения спортивных результатов.	собеседование, контрольный опрос, проверочные занятия, тестирование физических способностей анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях.	протокол соревнований; индивидуальная дневник; протокол результатов физической подготовленности обучающихся (тесты по ОФП); протокол подведения итогов освоения программы.	
	Итоговый	Определение степени достижения предполагаемых результатов реализации программы; а также получения сведений для совершенствования педагогом программ и методик обучения.	выступление на соревнованиях, показательное выступление; анализ результатов соревновательной деятельности	проведение соревнований; открытые и итоговые занятия; дипломы, грамоты, видеозапись; фото; отзывы (детей и родителей); статьи в прессе; аналитические справки	
аттестация	Промеж уточная Итого вая		социальная акция «дети- детям»		критерии оценивания соревновательной деятельности
			соревнования среди школьных спортивных клубов		
			спортивный фестиваль среди школьных спортивных клубов		

Протокол

подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно- спортивной направленности «Олимпийцы»

20__-20__уч. год

Педагог ДО _____

1. Итоги освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Шкала оценки уровней освоения программы: (для колонок А, Б, В, Г): 3 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 1 – низкий уровень.	Уровень освоения программы: 2,6 – 3 обучающийся полностью освоил программу, В (высокий); 1,6 – 2,5 обучающийся освоил программу в необходимой степени С (средний); 1 – 1,5 обучающийся освоил программу на низком уровне, Н (низкий).
--	---

№ п.п.	показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень личностного развития	Уровень сформированности базовых компетенций	Итог освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
		А	Б	В	Г	В баллах (А+Б+В+Г):4	Уровень освоения программы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

2. Анализ итогов освоения программы: Количество обучающихся (в %):

- полностью освоивших программу _____
- освоивших программу в необходимой степени _____
- освоивших программу на низком уровне _____

По итогам освоения программы _____ обучения успешно окончили обучение по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

подпись

ФИО педагога

Технология определения уровня освоения обучающимся теоретических и практических умений и навыков по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Методы диагностики: собеседование, наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.

Оценка показателя результата		
Возможное кол-во баллов	Степень выраженности оцениваемого качества	
1 -	Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой; - избегает употреблять специальные термины; - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием
2 -	Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> - объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; - обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; - работает с оборудованием с помощью педагога
3 -	Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - освоен практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период; - специальные термины употребляются осознанно и в их полном соответствии с содержанием; - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений

Таблица 3

Контрольно-нормативные тесты

Тесты по ОФП

общая физическая подготовка

Бег на 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Бег на 1000 м проводится по дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

Время фиксируется с точностью до 0,1.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, ноги лучше скрестить и согнуть в коленях под углом. Подтягиваться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. На секунду задержаться в этом положении опуститесь в исходное положение. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Из положения виса поднимать ноги к перекладине под углом не менее 100° . Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Положения виса фиксируется.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - выполненное количество раз. И.П.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию параллельную полу (горизонтальной поверхности). Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола

(горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Таблица 4

Определение уровня мотивационной основы

Оценка показателя результата		
Кол-во баллов	Степень выраженности оцениваемого качества	
1 -	Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - активность в посещении спортивного объединения ситуативна; - не проявляет интереса к необходимости здорового образа жизни; - не всегда делает утреннюю гимнастику; не старается выполнять закаливающие процедуры - уровень спортивных достижений низкий
2 -	Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> - стабильный характер посещения занятий; - занимается утренней гимнастикой; - пропагандирует здоровый образ жизни по просьбе старших; - спортивные достижения нестабильны
3 -	Максимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - активно посещает занятия и в других спортивных секциях; - ежедневно занимается утренней гимнастикой; - ведёт здоровый образ жизни и пропагандирует его среди сверстников; - постоянно улучшает свои спортивные достижения

Показатели сформированности универсальных учебных действий

Метод оценивания – наблюдение

Критерий	Показатель	Степень выраженности	Оценка
Познавательные УУД			
Умение добывать новые знания, находить ответы на вопросы	способность самостоятельно добывать новые знания, находить, ответы на вопросы, используя учебник и информацию, полученную на занятии	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	3
		может самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога находить необходимую информацию для выполнения учебных заданий	2
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для выполнения учебных заданий	1
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	способность самостоятельно осуществлять учебно-исследовательскую работу, используя интернет и другие информационные источники	обучающийся способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию для написания рефератов	
		может самостоятельно, но требуя дополнительной помощи со стороны педагога находить необходимую информацию для реализации проектной деятельности, написания рефератов и др.	
		не может без помощи педагога найти необходимую информацию для написания рефератов	
Овладение алгоритмом изучения нового материала, последовательности выполнения практических работ.	в сотрудничестве с педагогом определение последовательности изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа»	ребенок быстро понимает инструкцию, может выполнять действие кодирования вначале по образцу, а затем самостоятельно, с небольшим количеством ошибок	
		понимает инструкцию, может выполнить задание кодирования по образцу, но допускает достаточно много ошибок (до 25% от выполненного объема) либо работает крайне медленно	
		не понимает или плохо понимает инструкцию по созданию модели, выполнению действий; не может выполнить задание даже по образцу	
Коммуникативные УУД			
Умение работать в паре и группе	способность согласовывать и координировать действия с другими	согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координируют их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла	
		приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает	

		ошибки при оценивании деятельности других	
		не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей;	
Умение выступать перед аудиторией	свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	
		обучающийся испытывает серьезные затруднения	
Умение вступать в диалог, вести полемику, участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы	самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	обучающийся не испытывает особых затруднений	
		обучающийся имеет некоторые затруднения	
		ребенок испытывает серьезные затруднения	
Умение оформлять свою мысль в устной речи	грамотность, выразительность, эмоциональность речи	умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне небольшого текста	
		умеет оформлять свою мысль в устной речи на уровне одного предложения	
		не умеет самостоятельно оформлять свою мысль в устной речи	
Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми	соблюдение простейших норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить	знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми	
Регулятивные УУД			
Действие целеполагания	самостоятельность в постановке цели и определения задач своего обучения	обучающийся самостоятельно ориентируется в практических заданиях, умеет удерживать учебную задачу и регулировать весь процесс выполнения задания; с помощью педагога ориентируется в заданиях теоретического характера	
		ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, осознает, что надо делать и что сделал в процессе решения практической задачи, в теоретических задачах не ориентируется	
		способен принимать только простейшие задания, даваемые педагогом в форме простого указания, предъявляемое задание осознается ребенком частично	
Действие планирования и контроля	способность самостоятельно планировать и контролировать учебные и	может совместно с взрослым планировать последовательность выполнения задания, успешно самостоятельно работать по плану и контролировать свои действия	
		в сотрудничестве с педагогом обучающийся способен выделить учебные	

	практические действия в соответствии с поставленной задачей	действия, необходимые для решения учебной задачи; способен работать по предложенному плану при незначительном контроле педагога	
		копирует действия педагога, плохо осознавая их направленность и взаимосвязь, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может	
Умение организовывать свое рабочее (учебное) место	способность самостоятельно готовить своё рабочее место убирать его за собой	ребенок самостоятельно может организовывать свое место	
		ребенок может организовывать свое место частично с посторонней помощью	
		совершенно не может организовывать свое рабочее место	
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	

**Технология определения уровня личностного развития обучающихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Цель: Получение целостного представления о различных сторонах развития личности обучающегося, определение задач его развития по заданным параметрам, оценка сформированности конкретных качеств на определённом возрастном этапе развития личности.

Метод оценки – наблюдение

№ п/п	Содержание показателей	Баллы
1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:		
1	Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности обучающихся, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам.	3
2	Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам.	2,5
3	Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы.	2
4	Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо.	1,5
5	Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны.	1
2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):		
1	Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи.	3
2	Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.	2,5
3	Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.	2
4	Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом.	1,5
5	Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует.	1
3. Степень обучаемости:		
1	Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания.	3

2	Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание.	2,5
3	Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно.	2
4	Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слабо; способность к переключению внимания практически отсутствует.	1,5
5	Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует.	1
4. Навыки учебного труда:		
1	Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий.	3
2	Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший.	2,5
3	Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный.	2
4	Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий.	1,5
5	Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий.	1
5. Результативность индивидуальных занятий:		
1	Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива.	3
2	Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда.	2,5
3	Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей.	2
4	Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется.	1,5
5	Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует.	1
6. Уровень утомляемости:		
1	Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания.	3
2	Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда.	2,5
3	Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается.	2
4	Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается.	1,5

5	Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается.	1
7. Целеустремлённость:		
1	Умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать; стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного пути.	3
2	Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.	2,5
3	Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели; чётко не представляет, кем и каким хочет стать; полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.	2
4	Не способен ставить перед собой цели; в выборе жизненного пути следует «за всеми»; не проявляет активности в личностном становлении.	1,5
5	Отсутствует полностью. Не задумывается о дальнейшем жизненном становлении; не хочет знать, кем и каким будет.	1
8. Дисциплина и организованность:		
1	Высокая. Самоорганизован. Выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим ребятам в их соблюдении; осознаёт значение этих качеств.	3
2	Хорошая. Готов оказать содействие в соблюдении Правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых; осознаёт значение этих качеств для воспитанника.	2,5
3	Удовлетворительная. Проявляет эти качества по указанию педагога; слабо осознаёт их значение.	2
4	Низкая. Пассивен в их проявлении; характерная позиция «исполнитель по необходимости»; не осознаёт их значения.	1,5
5	Полностью отсутствует. Не считает эти качества необходимыми.	1
9. Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:		
1	Явный лидер. Легко контактирует с окружающими; умеет создавать и поддерживать благоприятные отношения в коллективе; пользуется уважением среди воспитанников и взрослых.	3
2	Лидер. Умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания; пользуется уважением среди большинства воспитанников.	2,5
3	Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов; не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе; пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников.	2
4	Конфликтен; часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется.	1,5
5	Часто осложняет отношения в коллективе; безразличен к их состоянию; не способен к адекватному анализу ситуаций; уважением в коллективе не пользуется.	1
10. Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания:		

1	Постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение; высокие навыки самообслуживания не требующие контроля со стороны педагога.	3
2	Соблюдает выборочно; готов к самообслуживанию по требованию наставника.	2,5
3	Соблюдает неохотно; навыки самообслуживания развиты слабо; к их развитию не стремится.	2
4	Соблюдает только под присмотром педагога; навыки самообслуживания развиты крайне слабо.	1,5
5	Не соблюдает; не хочет заниматься самообслуживанием.	1
11. Внешний вид и аккуратность:		
1	Соответствует требованиям образовательного учреждения; способствует развитию этих качеств в товарищах, пропагандирует их значение.	3
2	Соответствует требованиям; способствует развитию этих качеств у других ребят лишь по просьбе наставника.	2,5
3	Не всегда соответствует требованиям, не считает эти качества необходимыми.	2
4	Крайне редко соответствует требованиям, не хочет развивать в себе эти качества.	1,5
5	Не соответствует требованиям, высмеивает наличие этих качеств у других.	1
12. Интересы и увлечения:		
1	Любит читать; проявляет постоянный и живой интерес к музыке, живописи, мировой культуре и её значению; охотно делится своими знаниями с товарищами; привлекает их к культурному просвещению.	3
2	Много читает; интересуется музыкой; с удовольствием посещает культурные центры, осознаёт значение культурного наследия; делится своими знаниями с ребятами лишь по просьбе педагога.	2,5
3	Читает; посещает культурные центры по рекомендации взрослых; недостаточно понимает значение культурного наследия.	2
4	Интереса к чтению не проявляет, культурные центры посещает редко и неохотно; не проявляет желания к культурному росту и совершенствованию.	1,5
5	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать литературу, отказывается посещать культурные центры; не проявляет интереса к своему культурному просвещению.	1
13. Уровень этической культуры:		
1	Высокий. Не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим; соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения; разъясняет необходимость их соблюдения среди сверстников.	3
2	Хороший. Соблюдает общепринятую этику взаимоотношений; но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает; корректен.	2,5
3	Средний. Соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых; неразборчив в выборе лексики; допускает неуважительное отношение к окружающим.	2

4	Низкий. Использует нецензурную лексику; часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимостью работы над собой.	1,5
5	Очень низкий. Неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самовыражения.	1
14. Работа над вредными привычками:		
1	Активно работает над искоренением вредных привычек постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов; внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам.	3
2	Активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других.	2,5
3	Особой активности не проявляет; в работу включается по мере необходимости и под контролем старших.	2
4	Пассивен в работе над собой; включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов.	1,5
5	Уклоняется от работы над собой; безразличен к мнению окружающих.	1
15. Общественная активность:		
1	Постоянно выступает инициатором и организатором мероприятий; проявляет активность в решении поставленных задач; стремится к вовлечению большего числа сверстников в общественно значимые мероприятия.	3
2	Ответственно относится к порученным заданиям, но безынициативен; не старается проявлять организаторские способности без особой надобности	2,5
3	Активность в делах коллектива ситуативна; организаторские способности развиты слабо; не стремится довести дело до конца; старается не участвовать в общественно значимых мероприятиях.	2
4	Пассивен. Характерная позиция – «слушатель», «наблюдатель», «зритель».	1,5
5	Безразличен ко всем делам коллектива и отдельных групп; часто мешает выполнению поставленных задач.	1
16. Исполнение обязанностей в детском объединении:		
1	Работает активно, инициативно, доводит до конца любое порученное дело, аккумулирует активность сверстников.	3
2	Работает хорошо, но особой активности не проявляет.	2,5
3	Не проявляет интереса к порученному делу, безынициативен; для выполнения работы необходимо давление взрослых.	2
4	Активность ситуативна; порученное дело не доводит до конца; необходим постоянный контроль со стороны взрослых.	1,5
5	Не выполняет свои обязанности; к решению поставленных задач безразличен.	1

Опросник для выявления заинтересованности учащихся в волонтерской работе

1. *Как ты относишься к общественной полезной работе на добровольной основе?*
 - Положительно
 - Отрицательно
2. *Что лично для вас значит общественная волонтерская работа?*
 - Возможность принести людям пользу
 - Участие в общественной жизни
 - Общественная деятельность в свободное время
 - Добрая воля человека проявлять свою активность
 - Общение с интересными людьми
 - Приобретение нового опыта
 - Реализация собственных идей
 - Затрудняюсь ответить
3. *Что, по Вашему мнению, является основным мотивом к осуществлению добровольческой деятельности?*
 - Потребность помогать людям
 - Достаточное количество свободного времени
 - Значимость и престиж
 - Желание заявить о себе
 - Затрудняюсь ответить
4. *Кого, по вашему мнению, можно назвать добровольцем?*
 - Человека, которому не безразлична жизнь других людей
 - Человека, периодически участвующего в проведении каких-либо акций, мероприятий
 - Богатого человека, занимающегося благотворительностью
 - Героического человека, готового безвозмездно помогать людям
 - Свой ответ (напишите)
5. *Кто сегодня, на ваш взгляд, чаще всего становится волонтером?*
 - Пенсионеры
 - Взрослые люди
 - Молодежь, которая не учится и не работает
 - Работающая молодежь
 - Студенты ВУЗов
 - Учащиеся учебных заведений начального и среднего специального образования
 - Учащиеся школы
6. *Что, по вашему мнению, препятствует участию в добровольческой деятельности?*
 - Нехватка времени
 - Равнодушие к проблемам общества
 - Нет информации об организациях, которые этим занимаются
 - Нехватка опыта
 - Нет материальной возможности
 - Нет стимула и вознаграждения
 - Затрудняюсь ответить
 - Недостаток социальной активности?
 - Отсутствие должного отношения к подобной деятельности
7. *Есть ли в Вашем окружении люди, занимающиеся волонтерской деятельностью?*
 - Да, у меня есть близкие друзья – волонтеры
 - Я знаю, что кто-то из моих знакомых занимался добровольческой деятельностью

- Среди моих друзей и знакомых нет волонтеров
 - Не слышал(а), чтобы кто-то действительно этим занимался
8. *Какая форма волонтерской деятельности для вас наиболее привлекательна?*
- Помощь одному человеку
 - Организация помощи группе людей
 - Организация и проведение мероприятий
 - Свой вариант (напишите)

Анкеты, позволяющие оценить отношение учащихся к занятиям спортом

Предлагаемые ниже анкеты могут использоваться как педагогами, так и любыми другими участниками образовательного процесса.

Обработка и трактовка результатов осуществляется индивидуально.

Спорт в моей жизни.

ФИО

Возраст

Дата

Прочитайте внимательно предложенные суждения и выберите один из вариантов ответов.

1. Спорт для меня – это:
 - а) способ поддерживать хорошую физическую форму;
 - б) увлечение;
 - в) способ добиться высоких результатов и стать известным;
 - г) образ жизни.
2. Я планирую заниматься спортом:
 - а) пока есть свободное время;
 - б) пока небольшие нагрузки;
 - в) хочу связать со спортом свою жизнь;
 - г) пока не добьюсь высоких результатов.
3. Считаю, что спорт помогает человеку:
 - а) быть здоровым;
 - б) добиться успехов в жизни;
 - в) заработать много денег;
 - г) раскрепоститься и найти много друзей.
4. Я решил заниматься спортом, потому что:
 - а) многие мои друзья занимаются спортом;
 - б) с детства мечтал стать спортсменом;
 - в) хочу иметь хорошую физическую форму;
 - г) моя цель – добиться высоких результатов.
5. Считаю, что в спорте главное:
 - а) хороший тренер;
 - б) желание;
 - в) постоянная работа над собой;
 - г) хорошие физические данные.

Что дал мне спорт?

ФИО

Возраст

Секция

Прочитайте внимательно предложенные утверждения и выберите один из вариантов ответов.

1. Я считаю, что занятия спортом помогли мне:

- а) обрести хорошую физическую форму;
- б) найти много друзей;
- в) добиться высоких результатов;
- г) обрести смысл жизни.

2. Я считаю, что большинство моих достижений – это:

- а) заслуга тренера;
- б) заслуга моих родителей;
- в) результат моей упорной работы;
- г) счастливый случай.

3. Считаю, что спорт помогает человеку:

- а) быть здоровым;
- б) добиться успехов в жизни;
- в) раскрепоститься и найти много друзей;
- г) заработать много денег.

4. Я бы хотел(а) в дальнейшем:

- а) продолжить занятие спортом и выйти на более высокий уровень;
- б) поступить на факультет физической подготовки, чтобы стать тренером;
- в) найти новое увлечение и бросить спорт;
- г) продолжать занятие спортом для себя и параллельно заниматься другим делом.

5. Спорт сделал меня (выберите 3 варианта):

- а) терпеливым;
- б) счастливым;
- в) красивым;
- г) известным;
- д) сильным;
- е) справедливым;
- ж) целеустремленным;
- з) общительным;
- и) упорным.

Для определения *потребностей и мотивов занятия спортом* можно использовать следующие анкеты:

Анкета 1

Инструкция: просим вас ответить на вопрос: как часто вы хотели бы принимать участие в следующих мероприятиях? (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)

Вид занятий	Ежедне вно	2-3 раза в неделю	Еженед ельно	Один раз в месяц	От случая к случаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья						
Спортивные игры						
Лыжный спорт						
Единоборства						
Массаж						
Ритмическая гимнастика						
Тренажерный зал						
Всевозможные развлекательные и познавательные мероприятия						
Занятия по психологической подготовке к занятиям спортом						

Инструкция: просим вас ответить на вопрос: как часто вы принимаете участие в следующих мероприятиях? (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)

Вид занятий	Ежедне вно	2-3 раза в неделю	Еженед ельно	Один раз в месяц	От случая к случаю	Не участвую
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня						
Дни здоровья						
Спортивные игры						
Лыжный спорт						
Единоборства						
Массаж						
Ритмическая гимнастика						
Посещение тренажерного зала						
Всевозможные Развлекательные и познавательные мероприятия						
Занятия по психологической подготовке к занятиям спортом						