**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Управление образования администрации Удомельского ГО‌**​

**МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогическим советомПротокол № 4от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галичникова Ю.В.]от «31» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Смирнова М. А.Приказ № 40/10-0от «31» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **Кружка «Здоровейка»**

**Удомельский ГО ‌** **2023 год‌**​‌

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» |
| 2. Направленность | физкультурно-спортивная. |
| 3. Сведения о педагоге (составителе) |  |
| 3.1. Фамилия Имя Отчество | Форсова Татьяна Владимировна |
| 3.2. Образование | Среднее профессиональное |
| 3.3. Место работы | МБОУ Молдинская СОШ  |
| 3.4. Должность | Педагог дополнительного образования |
| 3.5. Квалификационная категория | Первая |
| 3.6. Электронный адрес, контактный телефон | 89157091572 |
| 4. Сведения о программе |  |
| 4.1. Срок реализации | 4 года и более |
| 4.2. Возраст обучающихся | 7 - 15 лет |
| 4.3. Тип программы | Авторская |
| 4.4.Адаптирована для детей с ОВЗ | да |
| 5. Характеристика программы |  |
| По месту в образовательной модели | Разновозрастного детского коллектива |
| По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности | Разноуровневая, модульная |
| 6. Цель программы | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся. |
| 7. Темы (разделы) в соответствии с учебным планом |  Общефизическая подготовка:знания по физической культуре- легкая атлетика;- гимнастика;- волейбол; - баскетбол Инструкторская практика Прием контрольных нормативов и тестов |
| 8. Ведущие формы и методыобразовательнойдеятельности | Учебное занятие: Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Целостно-игровые занятия Контрольные занятия |
| 9. Формы мониторинга результативности | Метод педагогического наблюдения;Участие в соревнованиях и играх различного уровня;Сдача контрольных нормативов. |
| 10. Дата утверждения программы | 30.08.2023 |

**Пояснительная записка**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.
Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Здоровейка» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

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

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

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

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 1-2 и 3-4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем программы: 102часов в год; 408 часов за 4 года обучения.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в каждой группе после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал  программы  предполагает  изучение  основ    спортивных  игр: баскетбола, волейбола,  а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и  даётся  в  трёх  разделах: основы  знаний, общая  физическая  подготовка  и  специальная  техническая  подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

|  |
| --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** |
|   Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке. |
|   Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
|  Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре  по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
|  Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) |

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Здоровейка» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке  «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Учебный план 1-2-3-4 й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **Всего** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка:знания по физической культуре- легкая атлетика;- гимнастика;- волейбол;- баскетбол | 4 | 8922261922 | 9322261922 | опростестированиетестированиеучебные игрыучебные игры |
| 3. | Инструкторская практика |  | 5 | 5 | опрос |
| 4. | Прием контрольных нормативов и тестов | - | 2 | 2 | тестирование |
| **Итого** | **5** | **97** | **102** |  |

**Содержание программы**

**Первый год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:*** Инструктаж по ТБ.

***Практика:*** Ознакомление с видами физической активности.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Режим  дня  и  режим  питания. Физические  упражнения.Основные  части  тела.  Мышцы*,*кости  и  суставы.  Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

***Легкая атлетика:***

***Практика:***Ходьба  на  носках, пятках, в  полу приседе, в  приседе, быстрым  широким  шагом.  Бег  по  кругу, с  изменением  направления  и  скорости.  Высокий  старт  и  бег  со  старта  по  команде.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Челночный  бег 3х10 метров, бег  до  8 минут.  Прыжки  с  поворотом  на  90°,  180º, с  места, со  скакалкой, с  высоты  до  40 см, напрыгивание  на  скамейку, в длину.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель, метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.

***Гимнастика:***

***Практика:***Основная  стойка, построение  в  шеренгу.  Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов.

Лазание  по  гимнастической  стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка  на  лопатках, акробатическая  комбинация.  Упражнения  в  висах  и  упорах. Круговая тренировка.

***Баскетбол:***

***Практика:***Броски  мяча  двумя  руками  стоя  на  месте  (мяч  снизу, мяч  у  груди, мяч  сзади  над  головой); передача  мяча (снизу, от  груди, от  плеча);  ловля  мяча  на  месте  и  в  движении – низко  летящего  и  летящего  на  уровне  головы.

Стойка  игрока, передвижение  в  стойке.  Остановка  в  движении  по  звуковому  сигналу.  Подвижные  игры: «Охотники  и  утки»,  «Летает – не  летает»;  игровые  упражнения  «Брось – поймай», «Выстрел  в  небо»  с  малыми  и  большими  мячами.

***Волейбол:***

***Практика:*** Специальная  разминка  волейболиста.Броски  мяча  двумя  руками  стоя  в  стену, в  пол,  ловля  отскочившего  мяча, подбрасывание  мяча  вверх  и  ловля  его  на  месте  и  после  перемещения.  Перебрасывание  мяча  партнёру  в  парах  и  тройках - ловля  мяча  на  месте  и  в  движении – низко  летящего  и  летящего  на  уровне  головы.

Стойка  игрока, передвижение  в  стойке.  Подвижные  игры: «Брось  и  попади»,  «Сумей  принять»;  игровые  упражнения  «Брось – поймай», «Кто  лучший?»

***Инструкторская практика:*** жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

***Прием контрольных нормативов и тестов:***тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

**Второй год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:***Инструктаж по ТБ.

***Практика:***Измерение показателей физического развития.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические  измерения.  Питание  и  его  значение  для  роста  и  развития.  Что  общего  в  спортивных  играх,  и  какие  между  ними  различия?  Основные  правила  игры  в  волейбол.  Самоконтроль  и  его  основные  приёмы. Понятие  о  здоровом  образе  жизни.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Бег  с  ускорением  на  30, 40, 50 метров.  Бег  с  высокого  старта  на  30, 40, 50 метров.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Эстафетный бег. Челночный  бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег  до  10 минут. Прыжки в  длину  с  места  и  с разбега, в  высоту  с  разбега, напрыгивание  и прыжки  в  глубину.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель, метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Броски  набивного  мяча  1 кг.

***Гимнастика:***

***Практика:***Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов. Опорные  прыжки, со  скакалкой. Силовые  упражнения: лазание, подтягивание  сериями, переворот  в  упор. Акробатическая  комбинация.  Упражнения  с  гантелями.  Круговая тренировка.

***Баскетбол:***

***Практика:***Специальные  передвижения  без  мяча  в  стойке  баскетболиста.  Остановка  в  два  шага  и  прыжком.  Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  от  груди с  шагом  и  со  сменой  мест, в  движении.  Ведение  мяча  правой  и  левой  рукой  с  изменением  направления.  Бросок  мяча  двумя  руками  от  груди  с  отражением  от  щита  с  места, бросок  одной  рукой  после  ведения.

Подвижные  игры: «Попади  в  кольцо», «Гонка  мяча», эстафеты  с  ведением  мяча  и  с  броском  мяча  после  ведения.

***Волейбол:***

***Практика:***Приём  мяча  снизу  двумя  руками.  Передача  мяча  сверху  двумя  руками  вперёд-вверх.  Нижняя  прямая  подача. Прием мяча снизу.  Подвижные  игры: «Не  давай  мяч  водящему», «Круговая  лапта», «Горячая картошка», «Снайперы». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

***Инструкторская практика:*** жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований по видам спорта.

***Прием контрольных нормативов и тестов:***тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

**Третий год обучения**

***Вводное занятие:***

***Теория:***Инструктаж по ТБ.Дневник самоконтроля

***Практика:***Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

***Общая физическая подготовка:***

***Знания по физической культуре:***

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные  способы  регулирования  физической  нагрузки: по  скорости  и  продолжительности  выполнения  упражнений.

***Легкая атлетика:***

***Практика:*** Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

***Гимнастика:***

***Практика:***Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

***Баскетбол:***

***Практика:***Повороты  на  месте.  Остановка  прыжком  и  в  два  шага  в  различных  упражнениях  и  подвижных  играх.  Ведение  мяча  с  изменением  направления, скорости  и  высоты  отскока.  Челночное  ведение.  Передача  одной  рукой  от  плеча  после  ведения  при  встречном  движении. Броски  в  движении  после  двух  шагов.  Учебная  игра.

***Волейбол:***

***Практика:***

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные  игры.

***Инструкторская практика:***судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований**.**

***Прием контрольных нормативов и тестов:***тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

***Соревнования:***Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы дополнительного образования**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового  образа  жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

 *Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы «Спорт для всех»:**

- осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы общей физической подготовки  «Спорт для всех» обучающиеся  **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление  здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- правила соревнований изученных видов спорта.

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также  сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить соревнования на школьном уровне;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение общей физической подготовки  в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований;

- жесты  судей;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

- демонстрировать жесты  судей;

- проводить судейство соревнований.

**Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение:***

Спортивный зал, раздевалки, снарядная

*Оборудование спортивного зала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Сетка волейбольная.
13. Скамейка гимнастическая.
14. Канат подвесной.
15. Секундомер.

Мультистадион:

1. Сектор для метания.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка.

5. Беговые дорожки.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

***Методическое обеспечение:***

Раздаточный материал:

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;
* права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

**Формы аттестации**

*Личная аттестация обучающихся*

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

*Оценка результативности*освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

*Текущий контроль*ведетсярегулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация*определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в соревнованиях различного уровня;
* сдача контрольных нормативов.

В основетекущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

*Показатели успеваемости*по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативностиосвоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

***Оценочные материалы:***

[***http://www.gto.ru/norms***](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru/norms&sa=D&ust=1508076907906000&usg=AFQjCNFqrrsrgsM81F7Ko1GyROqCwxBgJA)***;***

*Контрольные испытания по технике игры в волейбол:*

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

*Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:*

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

**Методические материалы**

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация  принципов  сознательности  и  активности  в  тренировке  с юными спортсменами означает формирование у них:

-  сознательного  отношения  к  целям,  задачам  и  содержанию

тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность  принципа  наглядности  заключается  в  максимальном

обеспечении  соответствующих  зрительных,  двигательных  и  других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика  соблюдения  рациональности,  системы  и  последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый  материал  должен  быть  органически  связан  с  предыдущим.

Принцип систематичности  –  это,  прежде  всего,  регулярность  занятий,  рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы  доступности  и  индивидуализации  заключаются  в обязательном  учёте  групповых,  возрастных  и  индивидуальных  различий

учащихся  при  подборе  оптимальных  нагрузок  в  учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

-  чёткую  дозировку  нагрузки  и  управление  её  динамикой  по  ходу

выполнения  упражнений,  чёткое  нормирование  места  и  длительности интервалов отдыха;

-  создание  или  использование  внешних  условий,  облегчающих управление  учебно-тренировочным  процессом  и  действиями  обучающихся (применение  вспомогательных  снарядов,  тренажёров,  срочного  контроля  за воздействием нагрузки).

Игровой  метод  может  быть  применён  на  основе  любых  физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и  высокой  интенсивности работы.

Также большое  место  в  тренировке  юных  спортсменов  занимают  различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах  (способ  стимулирования  интереса  и  активизации  учащихся  при выполнении  отдельного  упражнения на  занятиях),  так  и  в  самостоятельном виде  в  качестве  контрольно-зачётных  или  официальных  спортивных соревнований.  Отличительная    черта  соревновательного  метода  – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д.,  особенно  там,  где  существует  количественная    оценка  определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования  по ОФП).

Словесные  методы  в  учебно-тренировочных  занятиях  могут  быть

в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

-  самопроговаривания,  самоприказа,  основанных  на  внутренней  речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Список литературы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/  Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/         Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейберман А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С. М.: Академия, 2013. – 528с.

Приложение 1

**Права и обязанности учащихся**

Учащиеся обязаны:

- постоянно повышать уровень теоретической и физической подготовки;

- соблюдать режим и гигиенические требования;

- поддерживать порядок и дисциплину во время занятий и после;

- выполнять указание педагога;

- быть примером дисциплинированного и культурного поведения;

- равняться в своём поведении на лучших учащихся;

- быть активным помощником педагога и воспитателя группы;

- бережно относиться к спортинвентарю и оборудованию.

Учащийся имеет право:

- бесплатно пользоваться во время учебных занятий и участия в соревнованиях инвентарем и оборудованием;

- за примерное поведение и достижение хороших спортивных результатов, объявлением благодарности, награждением грамотой.

Приложение 2

**Рекомендации по проведению занятий**

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

При планировании учитывается особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение  потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

**Особенности проведения учебных занятий с детьми 9-15 лет**

*Цели и задачи:*

1.Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2.Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.);

З. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнении, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная  аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);  воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Большинство программных упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метания малого мяча, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно- подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны  чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся  могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, педагог должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы  солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном  состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению урока, тренер-преподаватель обязан  хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия в группе продлённого дня на основе занимательности, стремясь создать.положительную атмосферу на каждых занятиях, что, несомненно, благоприятно  влияет на отношение занимающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

-  проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

- соблюдать последовательность на занятиях;

- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;

-  не допускать нарушение дисциплины на занятиях;

-  следить за регулярностью медицинского осмотра;

-  правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

**Структура учебных занятий**

*1***часть (вводно-подготовительная)**

*Задачи:*

**1** .Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие  упражнения  (без предметов, с предметами) и др.

**2 часть (основная)**

*Задачи:*

1 .Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3.Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных  жизненных ситуациях.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

**3 часть (заключительная)**

*Задачи*:

1.Постепенное приведение организма занимающихся  в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2.Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

З.Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:*  Строевые  упражнения,  медленный бег, различные виды  ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных  занятий решается и такая важная задача, как сообщение  занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед  упражнениями его основной части или в конце ). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий ( в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем  и  оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры  занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими  задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

**Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления  учащегося, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения  функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;

-  от нервно-психических реакций;

- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);

- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами  регулирования  физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;

- количество повторений;

- выбор  исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и  ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения педагога, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребенка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.