

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Гороховская
средняя общеобразовательная школа

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО МКОУ Гороховской СОШ  /Громова О.Г./</p> <p>Протокол № <u>6</u> от «<u>12</u>» <u>мая</u> 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ Гороховская СОШ  /Астафьева А.Е./ «<u>12</u>» <u>мая</u> 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ Гороховская СОШ  /Соколова Н.А./</p> <p>Приказ № <u>26</u> от «<u>12</u>» <u>мая</u> 2021г.</p>
--	--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Подвижные игры»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Составитель: Сивков Г.В.

учитель физической культуры

с. Горохово 2021 г.

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора	Сивков Григорий Владимирович
Наименование учреждения	МКОУ Гороховская СОШ
Название программы	«Общая физическая подготовка»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно - спортивная
Образовательная область	физическая культура
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-11 лет
Срок обучения	1 года
Объём часов	34 ч
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	развитие основных физических качеств функциональных возможностей организма

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями -Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Постановление Государственного санитарного врача Российской федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа рассчитана на школьников 7 - 11 лет. Она носит физкультурно- спортивную **направленность**. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Занятия по программе «ОФП» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий «ОФП», основах здорового образа жизни, о различных видах легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Практическая часть занятий предполагает: овладениями жизненно важными двигательными навыками, всестороннем и гармоничном развитии физических качеств, обучение двигательных действий, встречающихся в повседневной жизни и различных спортивных и подвижных игр.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся посредством повышения их двигательной активности, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Развивающие задачи:

- развитие интереса к физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2.Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3.Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации и вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями; объёмность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной обучения (7-11 лет) необходимо решить следующие **задачи:**

-содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

-приучить детей к регулярному тренировочному режиму, двухразовым занятиям в неделю;

-освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность,

настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Желание ребенка обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами подвижных игр.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда детивольно-неволей становятся заложниками быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) — всё это приводит к недостатку их двигательной активности и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы их внутренний мир, духовный склад был богатым, глубоким, а это по - настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ученик имеет ограниченный запас двигательных навыков, зачастую с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтанны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов России

Особенность Программы в том, чтобы проводить работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно - урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Образовательный процесс в объединении организован на основе модульного подхода.

Образовательная программа построена на модульном принципе представления содержания и 4 построения учебных планов и предполагает следующие модули по уровню освоения программного материала:

Ознакомительный уровень - модуль 1 года обучения (1 класс) – предполагает активное включение детей в игровую деятельность через усиленную мотивацию к занятиям, учащиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, видами подвижных игр и совершенствованием двигательной активности.

Базовый уровень – модуль 2 года обучения (2 класс) – обучение направлено на формирование элементарной грамотности в ведении подвижных игр, учащиеся знают и умеют различные спортивные игры, умеют взаимодействовать в коллективе.

Базовый уровень – модуль 3 года обучения (3 класс) – учащиеся умеют самостоятельно моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр, самостоятельно организовать игры.

Базовый уровень – модуль 3 года обучения (4 класс) – учащиеся умеют самостоятельно моделировать индивидуальный оздоровительно - образовательный маршрут с использованием подвижных игр, самостоятельно организовать игры.

Обучение по программе предполагает возможность обучения как на отдельном модуле программы, так и освоение образовательной программы полностью.

Особенности состава обучающихся: однородный; постоянный; с участием детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

В программу включены: подвижные игры, народные оздоровительные игры, эстафеты, спортивные праздники и соревнования.

3. СОДЕРЖАНИЕ

ДОП «Подвижные игры» разработана для учащихся 1 - 4 классов, уровень программы:

Модуль: 1 класс (1 год обучения) – ознакомительный уровень;

Общие подвижные символические. 3ч

Для формирования правильной осанки 1ч
Со скакалками 3ч
С бегом 3ч
С прыжками 2 ч
С метанием, передачей иловлей мяча 1ч
С лазанием и перелезанием 1ч
Для развития внимания 1 ч
С Камешками, шариками и палками 2 ч
С разными предметами 2 ч
В помещении 1 ч
Хороводные 1 ч
Игры-шутки 1 ч
Сюжетные 2 ч
Загадки, 1 ч шарады,

Модуль: 2 класс (2 год обучения) – базовый уровень;

Общие подвижные символические. 2 ч
Для формирования правильной осанки 2ч
Со скакалками 2ч
С бегом 2 ч
С прыжками 2 ч
С метанием, передачей иловлей мяча 2ч
С лазанием и перелезанием 2ч
Для развития внимания 1 ч
С Камешками, шариками и палками 2 ч
С разными предметами 2 ч
В помещении 2 ч
Сюжетные 2 ч

Модуль: 3 класс (3 год обучения) – базовый уровень.

Общие подвижные символические. 2ч
Для формирования правильной осанки 2ч
Со скакалками 2ч
С бегом 2ч
С прыжками 2 ч
С метанием, передачей иловлей мяча 2ч
С лазанием и перелезанием 2ч
Для развития внимания 1 ч
С Камешками, шариками и палками 2 ч
С разными предметами 2 ч
В помещении 2 ч
Сюжетные 2 ч

Модуль: 4 класс (4 год обучения) – базовый уровень.

Общие подвижные символические. 2ч
Для формирования правильной осанки 2ч
Со скакалками 2ч
С бегом 2ч
С прыжками 2 ч
С метанием, передачей иловлей мяча 2ч
С лазанием и перелезанием 2ч
Для развития внимания 1 ч
С Камешками, шариками и палками 2 ч
С разными предметами 2 ч
В помещении 2 ч
Сюжетные 2 ч

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов «Подвижные игры» входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные и метапредметные результаты

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Общая физическая подготовка» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Общая физическая подготовка» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения курса

Программа «Подвижные игры» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «Подвижные игры», Легкая атлетика, знать правила различных подвижных и спортивных игр, в частности «Русская лапта».
- ориентироваться в видах легкой атлетики.
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, «Подвижные игры», легкой атлетике, подвижных и спортивных игр.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях «Подвижные игры» и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку на уроках с классом;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к улучшению своей физической формы, а также учиться взаимодействовать с товарищами по команде;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, команде;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 72 часа в год, всего 216ч. за 3 года обучения (теоретические занятия – 21 час, практические занятия- 195 часов.) Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных упражнений и определением уровня физической подготовленности и общего развития обучающихся на конец учебного года и сравнением сдвига результатов.

Учебный план дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

№ п/п	Название объединения	Количество объединений	Модуль	Нагрузка в неделю	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
					В год	теория	практика	
1	Подвижные игры	4 группы	1 класс	1	33	4	29	Сдача нормативов
			2 класс	1	34	4	30	
			3 класс	1	34	1	33	
			4 класс	1	34	1	33	
			Итого	4	135	10	125	

№	Дата	Количество часов/год обучения				Тема занятия	Место проведения	Форма текущего контроля
	месяц	1	2	3	4			
1	сентябрь	3	1	1	1	Общие подвижные символические игры	спортплощадка	тест
2	сентябрь	1	1	1	1	Игры для формирования правильной осанки		наблюдения
3	октябрь	3	2	2	2	Игры со скакалками	спортзал	наблюдения
4	октябрь	3	2	2	2	Игры с бегом		наблюдения
5	ноябрь	2	2	2	2	Игры с прыжками		наблюдения
6	декабрь	1	2	2	2	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча		наблюдения
7	декабрь	1	2	2	2	Игры с лазанием и перелезанием		самоконтроль
8	январь	1	1	1	1	Игры для развития внимания		самоконтроль
9	январь	2	2	2	2	Игры с камешками, шариками и палками		самоконтроль
10	февраль	1	2	2	2	Игры в помещении		самоконтроль
11	февраль	1	0	0	0	Игры хороводные		наблюдение
12	февраль	1	0	0	0	Игры -шутки		наблюдение
13	март	2	2	2	2	Сюжетные игры	опрос	
14	март	1	0	0	0	Загадки, шарады, каламбуры	викторина	
15	март	3	3	2	2	Познавательная деятельность	викторина	
16	апрель	5	4	4	4	Спортивные игры	соревнование	
17	апрель	-	4	4	4	Тренировочные занятия	эстафета	
18	апрель	-	2	3	3	Игры с разными предметами	соревнование	
19	май	1	1	1	1	Праздники	соревнование	
20	май	1	1	1	1	Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	
		33	34	34	34			

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Оценочный инструментарий

Контрольные задания	Критерии оценивания
Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью	
<p><u>1 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития;</p> <p><u>2 уровень:</u> построить комплекс (по выбору) утренней зарядки, упражнений на коррекцию физического развития и проанализировать его с точки зрения возможности выполнения</p>	<p><u>Высокий уровень</u>-выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне при недостаточном разнообразии подобранных упражнений, отдельные группы мышц не охвачены специальными упражнениями</p>
<p><u>1 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры и организовать проведение игры;</p> <p><u>2 уровень:</u> подготовить инвентарь и оборудование для проведения подвижной игры, организовать проведение игры и провести анализ игры по её итогам</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии некоторых элементов дезорганизации подвижной игры</p>
<p><u>1 уровень:</u> охарактеризовать собственное самочувствие в процессе занятий;</p> <p><u>2 уровень:</u> охарактеризовать функциональное состояние одного ребенка из группы в процессе занятий (по внешним признакам)</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне на уровне не более двух-трех признаков, отражающих самочувствие</p>
Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью	
<p><u>1 уровень:</u> составить комплекс упражнений на развитие одного из основных физических качеств (по выбору) и выполнить его;</p> <p><u>2 уровень:</u> составить комплекс упражнений на комплексное развитие всех физических качеств (по выбору) и выполнить его</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне;</p> <p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне при наличии нескольких методических недочетов в ходе выполнения комплекса упражнений</p>
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью	
<p><u>1 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 3,0 до 3,9;</p> <p><u>2 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,0 до 4,4;</p> <p><u>3 уровень:</u> выполнить 5 контрольных упражнений (теста) и показать средний балл от 4,5 до 5,0</p>	<p><u>Высокий уровень</u>- выполнение контрольного задания на третьем уровне;</p> <p><u>Средний уровень</u>- выполнение контрольного задания на втором уровне;</p> <p><u>Низкий уровень</u>- выполнение контрольного задания на первом уровне</p>

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо

включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений (портфолио). Формы текущего контроля: беседа (опрос); из раздела

«Физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью» построение комплекса утренней зарядки, комплексов упражнений на коррекцию физического развития, осуществление простейших наблюдений за своим самочувствием в процессе занятий; из раздела «Способы физической деятельности с общеразвивающей направленностью» составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение.

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (год). Формами промежуточной аттестации является тестирование физических качеств.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь-октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Второе тестирование (май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища (пресс) за 30сек, упражнение на гибкость, шестиминутный бег.

Уровень физической подготовленности учащихся 7–11 лет:

Физические способности	тесты	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м., сек	7	7,3-6,5	5,8 и ниже	7,7-6,8	5,9 и ниже
		8	7,0-6,4	5,6 и ниже	6,9	5,7
		9	6,7-5,7	5,1	6,9-6,0	5,3
		10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,2-5,5	5,1 и ниже
Координационные	Челночный бег 3*10 м/сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,3-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,2-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,3-8,8	8,5	9,7-9,3	8,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м.	7	750-900	1100и выше	600-800	900 и выше
		8	800-950	1150и выше	650-850	950 и выше
		9	850-1000	1200	700-900	1000
		10	900-1050	1250	750-950	1050
		11	1000-1100	1300	850-1000	1100
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	3-5	9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8	3-5	7,5-	5-8	11,5-
		9	3-5	7,5-	6-9	13,0-
		10	4-6	8,5-	7-10	14,0-
		11	6-8	10-	8-10	15-

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д), раз.	7	2-3	4 и выше	6-10	14 и выше
		8	2-3	4 и выше	7-11	15 и выше
		9	3-4	5 и выше	7-11	16 и выше
		10	3-4	5 и выше	8-13	18 и выше
		11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше

2.4. Оценочные материалы

Оценочный материал по программе «Подвижные игры»

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, т.е. правильных
33

ответов не более чем 1 - 2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем 50%.

Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3 - 4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 60%.

Хороший уровень (3 балла) выполнено 75% объема тестирования

Высокий уровень (4 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 85 - 100% вопросов, значит, освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Праздник – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
- Низкий уровень (0 баллов) - ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру
- Средний уровень (1 балл) - ребёнок проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры
- Хороший уровень (2 балла) – ребенок проводит игру по алгоритму
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивном стадионе педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палочки

- скакалки
- гантели
- мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
- эстафетные палочки

10. Рабочая программа

№	Название раздела/тема занятия/игры	Всего	В том числе											Итого по программе	Формы контроля и аттестации
			1 год обучения		2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения				
			теория	практика	все	теория	практика	все	теория	практика	все	теория	практика		
1	Общие подвижные символические.	3	0,5	2,5	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	тест
2	Для формирования правильно йосанки	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	наблюдение
3	Со скакалками	3	0	3	2	1	1	2	0	2	2	0	2	9	наблюдение
4	С бегом	3	0,5	2,5	2	0	2	2	0	2	2	0	2	9	наблюдение
5	С прыжками	2	0	2	2	1	1	2	0	2	2	0	2	8	наблюдение
6	С метанием, передачей и ловлей мяча	1	0	1	2	1	1	2	0	2	2	0	2	7	наблюдение
7	С лазанием и перелезанием	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	7	самоконтроль
8	Для развития внимания	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	самоконтроль
9	С Камешками, шариками и палками	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	8	самоконтроль
10	С разными предметами	-	-	-	2	0	2	3	0	3	3	0	3	8	соревнования
11	В помещении	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	7	самоконтроль
12	Хороводные	1	0	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	наблюдение
13	Игры-шутки	1	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Наблюд.
14	Сюжетные	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	8	опрос

15	Загадки, шарады, каламбуры	1	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	викторина
16	Познавательная деятельность	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	10	викторина
17	Спортивные игры	5	0	5	4	0	4	4	0	4	4	0	4	17	соревнование
18	Тренировочные занятия	-	-	-	4	0	4	4	0	4	4	0	4	12	эстафета
19	Праздники	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	соревнования
20	Промежуточная аттестация	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	4	Сдача нормативов
	итого	33	4	29	34	4	30	34	1	33	34	1	33	135	