

Муниципальный отдел управления образованием Слободо – Туринского района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 11 от 06.06.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
«Слободо-Туринская СОШ №1»
_____ Л.Н.Струина
Приказ №63/1-д от 06.06.2022г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНИОР»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Волобуева Алевтина Николаевна,
педагог дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I Наименование программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юниор».
II Направленность:	физкультурно - спортивная
III Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу	
1. ФИО	Волобуева Алевтина Николаевна
2. Год рождения	1974
3. Образование	Среднее профессиональное
4. Место работы	МКОУ «Слободо – Туринская СОШ №1»
5. Должность	педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	
7. Электронный адрес, телефон	89527373791, alew.volobuewa2012@yandex.ru
IV. Сведения о программе	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273); - Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020)". Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).

	- Устав муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №1».
2. Форма обучения:	очная
3. Возраст обучающихся:	11 - 15 лет
5. Тип программы:	модифицированная
6.Уровень программы	базовый
VI. Характеристика программы	
1.По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения
2. По срокам реализации	1 год, (144 часа)
3. По форме организации	групповая, индивидуально-групповая
4. Цель программы:	формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в здоровом образе жизни, целостному развитию физических качеств, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом.
5.Учебные курсы/дисциплины/разделы(в соответствии с учебным планом)	-ОФП; - Волейбол; - Футбол; - Баскетбол; - Лёгкая атлетика; - Лыжная подготовка.
6.Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Индивидуальные, коллективные и мелкогрупповые формы. Практическое занятие. Методы: словесные, наглядные, практические, игровые, проблемные, исследовательские.
7.Формы мониторинга результативности	Входная диагностика: собеседование с ребёнком и/или родителем; анкетирование. Промежуточная аттестация: Тестирование, контрольные упражнения участие в соревнованиях. Итоговая аттестация: Сдача норм ГТО, контрольные упражнения
8. Дата утверждения и последней корректировки	06.06.22

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММ	5
1.1 Пояснительная записка	5
1.2 Цели и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	8
Учебно – тематический план	8
Содержание учебно – тематического	9
1.4 Планируемый результат	11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	12
2.1 Условия реализации программы	12
2.2 Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.3 Список литературы	15
ПРИЛОЖЕНИЕ	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Юниор» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Программа модифицированная, составлена на основе изучения программ данного направления и на основе авторской образовательной программы «Развитие», составители: Казак С.А., педагог дополнительного образования и Дурина Е.А. методист ГБПОУ «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно» с изменением структуры программы и коррекцией содержания.

Актуальность программы. Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Здоровье подрастающего поколения представляет собой один из критериев качества современного образования.

Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, катастрофически недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия по данной программе дают возможность получать нагрузку без ущерба для здоровья. В последнее время наблюдается спрос детей и подростков Слободо-Туринского района на программы по различным видам спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юниор» способствует не только общей физической подготовке, развитию физических качеств, но и правильному осознанному выбору обучающимися того или иного вида спорта для дальнейшего обучения по предпрофессиональным программам в ДЮСШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих **нормативно - правовых** документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020)". Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
- Устав муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №1» (Редакция № 5, от 16 ноября 2018 года).

Адресат программы. Программа «ЮНИОР» рассчитана на детей 11– 15 лет.

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

Формирование органов и систем развивающегося организма происходит неодновременно: одни из них развиваются раньше, другие позднее.

Характерной особенностью физического совершенствования подростков является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому предусмотрены физические упражнения широкого спектра, постепенное и своевременное увеличение тренировочных нагрузок.

По мере развития организма его физическая работоспособность повышается. В программе это выражается в том, что постепенно увеличивается скорость движений, увеличивается продолжительность и интенсивность бега, и т. д., даже в относительно небольшом возрастном диапазоне.

При организации занятий в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Программой предусмотрены упражнения на гибкость с предварительным проведением подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнения на расслабление задействованных мышечных групп. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередуются с дыхательными упражнениями, интенсивный бег чередуется с ходьбой. Помимо этого, широко используются специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания.

Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11-12 лет, а у мальчиков на 13-14 лет. Учитывая это, программой предусмотрены упражнения для мальчиков и девочек с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося.

От возраста зависит также характер процессов утомления. У детей в период утомления работоспособность, скорость движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать работу при меньших изменениях внутренней среды организма, в условиях значительно меньшей кислородной задолженности. У юных спортсменов утомление нередко проявляется в более значительных нарушениях координации движений и взаимодействия двигательных и вегетативных функций (например, в нарушении согласования между дыханием и движением). Возраст влияет и на характер восстановительных процессов

после физической нагрузки. При работе максимальной мощности у детей 11-14 лет восстановление потребления происходит на 12 – 14-й мин., поэтому программой предусмотрены динамические паузы.

Влияние определенного фактора среды неодинаково на различных этапах развития организма. Для каждого этапа характерен "свой комплекс" наиболее действенных факторов, которые дают наибольший эффект. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития являются потенциально более способными, но их одаренность может проявиться позднее. Поэтому при проведении контрольных замеров учитывается не только исходный уровень достижений, но и темпы, прироста функциональных возможностей, развития двигательных качеств.

Группы комплектуются одновозрастные, постоянного состава. В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям спортом и физкультурой, имеющие справку о состоянии здоровья. Состав группы 12-15 человек.

Режим занятий. Режим работы составляет 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебно - тренировочного занятия - 40 минут.

Объём и сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего: 144 часа.

Уровневость программы. Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юниор», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку, специальную подготовку по некоторым видам спорта.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

Формы подведения итогов: тестирование, участие в соревнованиях, судейство, выполнение контрольных нормативов.

1.2 . Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в здоровом образе жизни, целостному развитию физических качеств, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с правилами техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на профилактику и укрепление здоровья;
- научить работать в группе, команде;

Развивающие:

- всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- содействовать овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- развитие целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание волевых качеств: смелость, дисциплинированность, ответственность, силы воли, стремления к победе.

1.3.Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Беседа.
2.	История Олимпийских игр	2	2	-	Теоретическое тестирование
3.	Легкая атлетика	30	3	27	Выполнение контрольных нормативов
4.	Гимнастика	22	2	20	Тренировочные занятия
5.	Волейбол.	21	1	20	Тестирование, контрольные игры
6.	Футбол.	16	1	15	
7.	Лыжная подготовка.	30	2	28	Выполнение контрольных нормативов
8.	Баскетбол.	16	1	15	Тестирование, контрольные игры
9.	Судейская практика	4	1	3	Судейство соревнований

					школьного уровня
10	Контрольные испытания	2		2	Контрольные упражнения. Контрольные тесты. Сдача норм ГТО
ИТОГО		144	14	130	

Содержание учебно – тематического плана

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, на гимнастических снарядах.

Формы аттестации/ контроля: беседа.

Раздел 1. История олимпийских игр.

Теория: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила игры и методика судейства соревнований.

Формы аттестации/ контроля: Теоретическое тестирование.

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Длительный бег. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Формы аттестации/ контроля: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с на 90 градусов.

Формы аттестации/ контроля: Тренировочные занятия.

Раздел 4. Волейбол.

Теория: Правила игры в волейбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.

Практика: Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.

Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Раздел 5. Футбол.

Теория: Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика: Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

Формы аттестации/ контроля: Тестирование, контрольные игры.

Раздел 6. Лыжная подготовка.

Теория: Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика: Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъёму по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Формы аттестации/ контроля: Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7. Баскетбол.

Теория: Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика: Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Формы аттестации/ контроля: Тестирование, контрольные игры.

Раздел 8. Судейская практика.

Теория: Инструкторская и судейская практика.

Практика: Правила и принципы организации и судейства соревнований. Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Формы аттестации/ контроля: Судейство соревнований школьного уровня.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Формы аттестации/ контроля: Контрольные упражнения. Контрольные тесты. Сдача норм ГТО.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знают правила техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- знают основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- умеют самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на профилактику и укрепление здоровья.

Метапредметные:

- развита двигательная активность;
- развиты силовые и координационные способности, выносливость, быстрота и ловкость;
- развита быстрота реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- технически правильно выполняют новые движения повышенной координационной сложности;
- умеют самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Личностные:

- целеустремлённые, могут нести ответственность за свои поступки;
- умеют работать в группе, команде;
- проявляют волевые качества: смелость, дисциплинированность, ответственность.

РАЗДЕЛ.2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 18*9. Спортивная площадка.

Оборудование:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Ботинки лыжные беговые	30
2	Лыжи	40
3	Палочки	30
4	Мостик гимнастический	1
5	Козел гимнастический	1
6	Конь гимнастический	1
7	Мат гимнастический	15
8	Мяч теннисный	10
9	Мяч баскетбольный	24
10	Мяч волейбольный	15
11	Мяч футбольный	6
12	Обруч	10
13	Сетка волейбольная	1
14	Скамья гимнастическая	2
15	Канат	1
16	Мячи набивные	3
17	Мяч для метания	8
18	Волейбольная форма	12
19	Эстафетные палочки	8
20	Скакалки	25
21	Коврики гимнастические	22
22	Кегли	1 комплект
23	Сетка для мячей	2
24	Секундомеры	3
25	Фишки для разметки	9

Кадровое обеспечение. Специалист, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления

требований к стажу работы.

Методические материалы.

Дидактический материал, методические пособия, рекомендации, карточки - задания для развития двигательных качеств, карточки-задания для выполнения и запоминания элементов техники, подборка журналов о спорте, сценарии праздников.

Педагогические технологии

- технология личностно-ориентированного обучения.
- технология уровневой дифференциации.
- использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основополагающие принципы реализации программы, направленные на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической:

- принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях;
- принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья;
- принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения;
- принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В целях мониторинга результатов освоения обучающимися программы проводится входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика. Проводится в сентябре на 1 и 2 день начала работы. Оценке подлежит уровень физической подготовки для анализа реализации данной программы в конце года. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал-не сделал»

(«получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно - «сделал столько - то раз».

Промежуточный контроль проводится в форме. В течение учебного года все учащиеся группы сдают тесты и выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке (приложение 1) и сдают нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Итоговая аттестация. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения в форме сдачи норм ГТО (приложение 2) и контрольных упражнений (приложение 3). И тестирования (приложение 4).

По итогам контроля по каждому обучающемуся заполняется таблица с результатами, после этого заполняется сводная таблица в группе (приложение 5). По итогам мониторинга педагог имеет право разработать индивидуальный учебный план для формирования определенных навыков и умений.

2.3. Список литературы

1. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

Литература для учащихся и родителей.

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
4. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
5. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
6. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

Перечень интернет ресурсов

1. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».
2. <http://www.ski66.ru/>Новостиспорта Свердловской области;
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека по физической культуре и спорта

Контрольные нормативы

11-12 лет

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.(девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики						девочки	
Высокий	190	5.5	13	35	5.5	Высокий	185	5.6
Средний	170	5.7	7	33	6	Средний	170	5.8
Низкий	150	6.0	4	25	6.4	Низкий	150	6.1

13-15 лет

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики						девочки	
Высокий	208	4.2	15	49	4.7	Высокий	190	4.5
Средний	190	4.5	9	45	5.4	Средний	185	5.0
Низкий	170	5.0	5	30	5.9	Низкий	160	5.5

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.0
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Оценочные средства

Контрольные упражнения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 60 м. (Не более 10с.)	Бег 60 м.(не более 10.5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 24 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 18 кг)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Метание мяча 150гр. (не менее 35 м.)	Метание мяча 150гр.(не менее 28 м.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Вы крут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед из положения, стоя (достать пол согнутыми пальцами)	Наклон вперед из положения стоя, см. (3-5 см. ниже планки)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 20 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 40 с)
	Бег 2000 м (не более 8 мин. 30 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин. 40 с)

Итоговый тест

1 Блок

Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок

Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

Блок 3

Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

Блок 4

Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.)выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Сводная таблица результатов

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ФИО _____					
	Входная диагностика		Промежуточная диагностика		Итоговая диагностика	
	Показатель	Отметка о выполнении /не выполнении норматива (+-)	Показатель	Отметка о выполнении /не выполнении норматива (+-)	Показатель	Отметка о выполнении /не выполнении норматива (+-)
Бег30 м.						
Бег60 м.						
Прыжки в длину с места, см						
Челночныйбег10Х3 м. с						
Кистевая динамометрия						
Подтягивание на перекладине из виса						
Метаниемяча 150 гр.						
Выкрут прямых рук вперед-назад						
Наклон вперед из положения стоя, см.						
Бег1000 м.						
Кросс2000 км						

Сводная таблица эффективности реализации ДОП в группе

(заполняется по каждому виду диагностики)

Группа № ____			
Показатель	Количество обучающихся, выполнивших норматив	Количество обучающихся, не выполнивших норматив	Процент
Бег30 м.			
Бег60 м.			
Прыжки в длину с места, см			
Челночныйбег10Х3м. с			
Кистевая динамометрия			
Подтягивание на перекладине из виса			
Метаниемяча 150 гр.			
Выкрут прямых рук вперед-назад			
Наклон вперед из положения стоя, см.			
Бег1000 м.			
Кросс2000 км			

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юниор»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Юниор» направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Программа модифицированная, составлена на основе изучения программ данного направления и на основе авторской образовательной программы «Развитие», составители: Казак С.А., педагог дополнительного образования и Дурина Е.А. методист ГБПОУ «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно» с изменением структуры программы и коррекцией содержания.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в здоровом образе жизни, целостному развитию физических качеств, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Программа «ЮНИОР» рассчитана на детей 11–15 лет. Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями. Группы комплектуются одновозрастные, постоянного состава. В группу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям спортом и физкультурой, имеющие справку о состоянии здоровья. Состав группы 12-15 человек.

Режим работы составляет 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебно - тренировочного занятия - 40 минут. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего: 144 часа.

Программа базового уровня предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Юниор», а именно теорию физической культуры и спорта; общую физическую подготовку, специальную подготовку по некоторым видам спорта.