

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска»

**Согласовано**  
на заседании педагогического Совета  
МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»  
от «15» мая 2023 г.  
Протокол № 8

**Утверждаю**  
Директор МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»  
Л.В. Гураченкова  
«15» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»  
срок реализации программы 1 год  
(возраст учащихся: 13-18 лет)**

Автор-составитель:  
**Понятовская Евгения Вячеславовна**  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «СОШ № 147 г. Челябинска»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ****ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	<b>«ОФП»</b>
<b>Автор-составитель программы</b>	Понятовская Евгения Вячеславовна
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Образовательная область</b>	Профильная
<b>Вид деятельности/направление</b>	Физкультурно-оздоровительное
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Базовый
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	13-18 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык на котором осуществляется обучение</b>	Русский

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» «ОФП» на 2023-2024 учебный год

Наименование Программы,	«ОФП»
Срок реализации, Возраст учащихся	1г., 13-18 лет
Дата начала Программы	01.09.2023
Дата окончания Программы	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	38 недель
1 группа	3 раза в неделю по 1 часу = 114 часов в год
2 группа	3 раза в неделю по 1 часу = 114 часов в год
3 группа	3 раза в неделю по 1 часу = 114 часов в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	декабрь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) (1 года обучения)	май
– Итоговая аттестация по окончании программы	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## **Оглавление**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Планируемые результаты обучения

1.4 Организация образовательного процесса (адресат программы, характеристика возрастных особенностей обучающихся, распределение учебного времени по годам обучения)

1.5 Содержание программы (учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана).

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

2.2. Методические материалы

2.3. Условия реализации программы

Литература (список литературы для педагога, список литературы для обучающихся).

Приложения

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «ОФП» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Законом Челябинской области от 29.09.2013г. № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
- Уставом и другими локальными нормативными актами МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (общая физическая подготовка) *физкультурно-спортивной направленности актуальна и обусловлена содержанием*, которое

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- направлено на выявление и развитие одарённых, талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- направлено на подготовку учащихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.13) настоящая программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения, школой для подготовки обучающихся к выполнению испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа по ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов учащихся (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП учащийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических качеств, которые можно реально использовать на занятиях, во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивном объединении. Кроме того, обучающиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий избранным видом спорта, формирование у детей основ здорового образа жизни, воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### **Задачи программы:**

- Предметные: освоение теоретических знаний в области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.
- Метапредметные: всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Личностные: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

### 1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программы:

в сфере предметных результатов:

- освоение основных понятий физической культуры и спорта;
- уметь играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- уметь демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- формировать и выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование основных понятий и этапов закаливания организма;
- сформировать представление и готовность к выполнению сдачи ВФСК «ГТО»;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- активно включать в свою жизнедеятельность правила и основы здорового образа жизни, исключать вредные привычки;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Основополагающие принципы программы**

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.
- Цикличность – цели и задачи программы, ее содержание подобраны с учетом особенностей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе.

### 1.4. Организация образовательного процесса

#### **Адресат программы**

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 13 лет, изъявившие желание заниматься общей физической подготовкой и имеющие медицинский допуск к занятиям

(предъявившие справку от терапевта, или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере). **Группы формируются** с учётом возрастного диапазона учащихся (в одной группе рекомендуемая разница в возрасте обучающихся – не более одного года), с учетом физических и психологических особенностей.

- **Характеристика возрастных особенностей обучающихся**

## **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (11-15 лет)**

### Психофизиологическое развитие

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми.

### Развитие познавательной сферы

Продолжают развиваться все виды мышления: переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому рефлексивному. Становление основ мировоззрения. Интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память; развитие воображения. Умение оперировать гипотезами.

### Возрастные новообразования

Личностная нестабильность. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Стремление к самостоятельности. Формируется «Я-концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость.

### Ведущий вид деятельности

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Подросток открывает для себя свой внутренний мир, общение со сверстниками становится исповедальным. Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях: интеллектуально-эстетические – связаны с глубоким интересом к любимому занятию – истории, музыке, радиотехнике, рисованию и т. д.; эгоцентрические – изучение редких иностранных языков, увлечения стариной, занятия модным видом спорта и т. п. – любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов; телесно-мануальные – связаны с намерением укрепить свою силу, приобрести ловкость или какие-нибудь искусные мануальные навыки – занятия спортом, вождение мотоцикла или картинга, занятия в столярной мастерской и т. д.; накопительские – коллекционирование; информативно-коммуникативные – самый примитивный вид увлечений – в них проявляется жажда получения новой не слишком содержательной информации и потребность в легком общении со сверстниками: пустые разговоры в компании; часы, проведенные перед телевизором; виртуальные беседы «ни о чем» в интернете.

### Социальная ситуация развития

Понижение ценности общения в семейном кругу. Подростковая самостоятельность выражается в стремлении к эмансипации от близких взрослых, освобождении от их опеки, контроля. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Гармонизировать отношения с подростком можно лишь приняв его взрослую позицию. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе



ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты. Важны ситуации, связанные с напряжением и риском – проявляя интерес к волевым качествам других (целеустремленность, решительность, выдержка), подросток постоянно стремится обнаружить их у себя. Он провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, пытается проверить других и себя.

## **ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (15-17 лет)**

### Психофизиологическое развитие

Продолжается процесс полового созревания. Выраженная полоролевая дифференциация. Изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Эмоциональная уравновешенность.

### Развитие познавательной сферы

Сформированность теоретического или словесно-логического мышления. Происходит интеллектуализация психических функций, развитие монологической и письменной речи. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления.

### Возрастные новообразования

Психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Стабилизация личности. Становление нравственного самосознания. Завершается формирование образа «Я». Мнение о себе теряет категоричность и приобретает тонкость, присутствуют амбивалентные суждения. Представление о себе зависит от референтного круга общения (значимых людей; массовой культуры, например, моды), поэтому иногда чужие ценности принимаются за свои. Формируется мировоззрение - система суждений об окружающей действительности. Осознание себя членом общества, принятие своего места в нем. Формирование системы социальных установок. Максимализм в оценках. Возрастают самоуважение и самооценка.

### Ведущий вид деятельности

Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Учеба рассматривается как необходимая база, предпосылка будущей профессиональной деятельности. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Социальная ситуация развития Ключевые переживания в общении со сверстниками – дружба и любовь. В общении необходимы внутренняя близость, откровенность, тайны, секреты. Возникновение интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым. Восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями на более высоком сознательном уровне. Выдвигают на первый план в образе идеального учителя качества, определяющие эмоциональный контакт с учащимися, а уровень его знаний ставят на второе место.

## **Распределение учебного времени по годам**

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	114 час

### **Формы обучения и виды занятий**

Основная форма обучения – очная, однако допускается вынесение части программного материала (до 10% от общего объема учебного плана) на самостоятельную работу.

Основными видами образовательной деятельности в рамках реализации настоящей программы являются:

- теоретическое занятие (из расчета 45 мин одно занятие);
- контрольное занятие (из расчета 45 мин - входной, медико-педагогический контроль);
- практическое занятие с акцентом на общую и специальную физическую подготовку (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин общей и специальной физической подготовки, 35 мин техники выполнения упражнений в спортивных играх или техники выполнения упражнений в лёгкой атлетике, лыжной подготовке и атлетической гимнастике, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на технику выполнения упражнений в спортивных играх (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин техники выполнения, 30 мин общей и специальной физической подготовки, 10 мин тактики игры, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на технику выполнения упражнений в лёгкой атлетике, лыжной подготовке и атлетической гимнастике (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин техники выполнения упражнений, 35 мин общей и специальной физической подготовки, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на тактику в спортивных играх (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин тактики игры, 30 мин общей и специальной физической подготовки, 10 мин техники выполнения упражнений, 5 мин теории);
- спортивная практика (соревновательная деятельность или контрольно-педагогические испытания, в т.ч. текущая и промежуточная аттестация, из расчета 2 ч, из них: 60 мин общей и специальной физической подготовки, 20 мин техники выполнения упражнений, 10 мин теории).

**1.5 Содержание программы  
Учебно-тематический план**

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теори я	Практик а	
1	<b>Теория</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Экспертная оценка в рамках соревновательной практики
1.1	Инструктаж по технике безопасности		1		
1.2	Введение в образовательную программу		1		
1.3	Физическая культура и спорт в России, комплекс ГТО		1		
1.4	Гигиенические знания и навыки		1		
2	<b>Атлетическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Оценка динамики выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)
2.1	Комплексы упражнений в тренажёрном зале			5	
2.3	Специальные упражнения для развития выносливости			5	
2.4	Специальные упражнения для развития быстроты			3	
2.7	Подготовка к выполнению нормативов ГТО			2	
3	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Динамика выполнения нормативов
3.1	Бег			3	
3.2	Прыжки			3	
3.3	Метание			3	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Динамика выполнения

					нормативов
4.1	Техника лыжных ходов			4	
4.2	Игры на лыжах			4	
4.3	Скандинавская ходьба			4	
5	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Динамика выполнения нормативов
5.1	Передача мяча способами сверху и снизу			2	
5.2	Нападающий удар			2	
5.3	Подача мяча: верхняя, нижняя, боковая, с разбега			2	
5.5	Игра в волейбол			6	
6	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Динамика выполнения нормативов
6.1	Штрафной бросок			2	
6.2	Трёхочковый бросок			2	
6.4	Блокировка игрока, постановка заслона			3	
6.5	Игра в баскетбол			5	
7	<b>Футбол</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	Динамика выполнения нормативов
7.1	Способы ударов и приёмов обводки			4	
7.2	Штрафные, 11-метровые удары			4	
7.3	Игра вратаря			3	
7.4	Отработка элементов комбинаций для подготовки к ШЭ, МЭ и РЭ Олимпиады по физической культуре			3	
7.5	Игра в футбол			4	
8	<b>Контрольные испытания</b>	<b>21</b>		<b>21</b>	Экспертная оценка в рамках соревновательной практики
8.1	Тестирование, сдача контрольных нормативов ГТО			6	
8.2	Соревнования по лёгкой атлетике, лыжным гонкам			5	

8.3	Соревнования по баскетболу, волейболу, футболу			10	
9	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Экспертная оценка в рамках соревновательной практики
9.3	Практика судейства на Школьном Этапе Олимпиады по физической культуре			1	
	<b>Всего часов</b>	<b>114</b>	<b>4</b>	<b>110</b>	

## Содержание учебно–тематического плана

Программа рассчитана на 1 год. Для учащихся, проявивших особые способности (высокая динамика результатов общефизической подготовленности, рост уровня тактико-технического комплекса), программа подразумевает разноуровневость в предложении программного материала. Педагог дополнительного образования на основе результатов входной диагностики, практических занятий, теоретических тестов, текущего и промежуточного контроля индивидуально подбирает для каждого обучающегося свой уровень (стартовый, базовый, продвинутый) программного материала.

### Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травм на занятиях. Правила оказания первой помощи при травмах.

2. Введение в образовательную программу. Знакомство с предметом, с педагогом, с основным содержанием учебного материала.

3. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Комплекс ГТО. Значение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для подрастающего поколения.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

5. Правила спортивных игр. Разбор и изучение правил спортивных игр. Роль капитана команды, его права и обязанности.

### Атлетическая подготовка (общая и специальная физическая подготовка)

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний (нормативов ГТО).

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

**Комплексы упражнений в тренажёрном зале.** Выполнение упражнений на блочных тренажёрах, кардиотренажёрах. Комплекс упражнений со штангой, гирей, гантелями.

**Строевые упражнения.** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». Упражнение в висах и упорах. Группировка. Перекаты. Переворот в сторону. Стойка на руках. Стойка на голове. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Преодоление полосы препятствий.

**Гимнастические упражнения на снарядах.** Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Подтягивания на низкой перекладине. Отжимания от пола, отжимания на брусьях. Упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках и др.). Прыжок вперёд через «козла».

**Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

**Специальные упражнения для развития выносливости.** Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Пробегание повторных отрезков по 800 м. Бег медленный до 20 мин. Преодоление дистанции 5-10 км.

**Специальные упражнения для развития гибкости.** Наклоны туловища в стороны, вперёд, назад. Специальный комплекс на растяжку (стретчинг). Фитнесс. Техника напряжения-расслабления мышц. Релаксация (йога). Растяжение мышц в парах.

### **Лёгкая атлетика**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний (нормативов ГТО).

**Бег.** Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжок в высоту. Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

**Метания.** Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание учебной гранаты. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

### **Лыжная подготовка.**

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Меры предупреждения несчастных случаев. Подготовка к сдаче контрольных испытаний (нормативов ГТО).

**Техника лыжных ходов.** Лыжные хода. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход.

Варианты спуска с горы и виды торможения.

**Игры на лыжах.** Игра «Быстрый лыжник», «Передай палку», эстафеты.

**Скандинавская ходьба.** Подбор палок. Движения рук, ног, бёдер и тела при ходьбе. Выбор темпа движения.

### **Волейбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры. Расстановка игроков, тактика игры, правила игры. Передача мяча способами сверху и снизу. Нападающий удар. Подача мяча: верхняя, нижняя, боковая.

Анализ выполнения технических приёмов.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выпрыгивания над сеткой.

Игра в волейбол по упрощённым правилам. Двусторонняя игра в волейбол.

### **Баскетбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры. Расстановка игроков, тактика игры, правила игры. Передача мяча различными способами. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок. Ведение мяча, два шага, бросок. Анализ выполнения технических приёмов.

Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Двусторонняя игра в баскетбол.

### **Футбол**

Правила игры. Расстановка игроков. Тактика игры в футбол

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Обманные движения (финты). Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку».

Учебные и тренировочные игры по упрощённым правилам. Двусторонняя игра.

### **Контрольные испытания.**

Тестирование, сдача контрольных нормативов ГТО. Соревнования по лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания) и лыжной подготовке (преодоление дистанции 3 км на результат). Соревнования по баскетболу, волейболу, футболу.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Судейство соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований по спортивным играм. Судейство, объяснение правил соревнований.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

В МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

- 1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;
- 2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;
- 3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»;

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися, и соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки)

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

## **Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся**

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств (нормативы ГТО).

### **Описание тестовых упражнений**

#### **Бег 60 м и 100 м с высокого старта.**

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **Челночный бег 3 x 10 м**

Оборудование: Площадка с разметкой 10 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до передней волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до передней волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой..

### **Бег 1000 м и 3000 м**

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

### **Подтягивание на высокой перекладине из виса**

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **Исгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Оборудование: платформа для отжимания (высотой не более 5 см)

Описание теста. Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Результат. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

### **Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь**

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## или наклон туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)

Оборудование: гимнастическая скамья с разметкой до +40 см

Описание теста. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## 2.2 Методические материалы

### Рекомендации по организации тренировочного процесса

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для выбранного вида спорта.

### **Разноуровневость программы.**

Содержание программы предполагает разноуровневость освоения программы с учетом личных качеств учащихся, желания заниматься более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения программы отражены в содержании программы и заключаются:

- в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;
- в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровней.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент учащихся в соответствии с уровнем освоения программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. В случае участия части группы в спортивных соревнованиях на время проведения соревнований остальным учащимся группы рекомендуется организовывать самостоятельную работу по настоящей образовательной программе (не более 10% от общего объема программы можно выносить на самостоятельную работу).

В спортивном объединении по общей физической подготовке (в каждом разделе спортивных игр) учащиеся должны получать элементарные навыки судейства игр и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по спортивным играм и по видам легкой атлетики.

Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Руководителю рекомендуется давать обучающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17°C (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических

способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для данных разделов программы.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность обучающегося в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности обучающихся. В учебных играх и различных соревнованиях у обучающихся совершенствуется весь комплекс подготовки - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки обучающегося. На всех этапах занятий идёт процесс обучения технике спортивных игр и совершенствования её.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у учащихся правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией кинограммы, видеозаписей.

Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры имеют мячи, соответствующие возрасту учащихся. На начальном этапе мячи могут быть уменьшенного размера и массы; можно использовать также резиновые мячи.

Обучение технике спортивной игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи.

Руководитель должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам (ГТО) и выявляется уровень физической подготовленности обучающихся:

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. Руководитель разъясняет учащимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У учащихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию ребят способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя секции.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий в спортивном объединении по общей физической подготовке является наличие тренажёрного зала (с наличием необходимого тренажёрного оборудования, набором штанг, гантелей, гирь), спортивной площадки (с наличием беговых дорожек, сектора для метания, и сектора для прыжка в длину) и спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с

изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладины и брусев). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий спортивными играми, тренажёрный зал, лыжная трасса.

### **Медико-педагогический контроль.**

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАОУ «СОШ № 147 г.Челябинска» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Педагог,

работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

### 2.3 Условия реализации программы

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечивается прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется преподавателем перед каждым занятием.

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Технические средства обучения</b>		
1.	персональный компьютер (рабочее место педагога)	1
2.	принтер	1
<b>II. Учебно-практическое оборудование</b>		
1	Сетка волейбольная	1
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
3	Мячи волейбольные	5
4	Мячи баскетбольные	5
5	Мячи футбольные	5
6	Мяч малый для метания (теннисный)	5
7	Маты гимнастические	4
12	Козел гимнастический	1
13	Гимнастические скамейки	6
14	Гантели	5
16	Канат	1
17	Шведская стенка	2
18	Навесные перекладины	3
20	Обруч гимнастический	3



21	Брусья гимнастические параллельные	1
22	Секундомер	1
23	Рулетка измерительная	1
26	Свисток судейский	1
III. Мебель		
1.	стол	1
2.	стулья	5
3.	шкаф для хранения спортивного инвентаря	2

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Полоса препятствия.
5. Тренажёрный зал

### Список литературы для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
3. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.
5. Физическая культура: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.
6. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. -М.: Просвещение, 2012.
8. Информационно-технологическая составляющая профессиональной деятельности учителя физической культуры: учебное пособие/В.Я.Барышников, ООО «Меридиан». - Екатеринбург, 2014. - 227с.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Авт. – сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения: информационно-иллюстрированный материал для организаторов физкультурно-спортивного движения, руководителей образовательных организаций. Специалистов физической культуры и спорта: практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громыко. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
11. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с.
12. Твой олимпийский учебник [текст]: учеб.пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с.

### Список литературы для обучающегося

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Мониторинг результатов обучения детей, по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» (карта 1)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможные методы диагностики, контроля (выбирает ПДО в соответствии со своей программой)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>• (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);</li> <li>• (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос...
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (знает не все термины);</li> <li>• (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);</li> <li>• (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)</li> </ul>	Собеседование, опрос...
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</li> <li>• (С) средний уровень</li> <li>• (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).</li> </ul>	Контрольное задание...
2. Владение специальным оборудованием, оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);</li> <li>• (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</li> <li>• (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).</li> </ul>	Контрольное задание...
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);</li> </ul>	Контрольное задание...

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);</li> <li>• (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</li> </ul>	
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			
1. Учебно-интеллектуальные умения анализировать информационные источники, специальную литературу, др.	Самостоятельность в подборе и анализе информационных источников, литературы и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> <li>• (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>• (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</li> </ul>	Наблюдение, анализ исследовательской работы...
2 Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> <li>• (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);</li> <li>• (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)</li> </ul>	Наблюдение, анализ исследовательской работы...

**Карта 1**

Мониторинг результатов обучения детей, по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»

	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Средний балл			За год
		0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														

Н - низкий уровень, С - средний уровень, В - высокий.

Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»

(Карта 2)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Возможные методы диагностики, контроля
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;</li> <li>• терпения хватает больше, чем на ½ занятия</li> <li>• терпения хватает на всё занятие</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения...
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• волевые усилия воспитанника побуждаются извне;</li> <li>• иногда - самим воспитанником;</li> <li>• всегда - самим воспитанником;</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения...
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;</li> <li>• периодически контролирует себя сам;</li> <li>• постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения...
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• завышенная</li> <li>• заниженная</li> <li>• нормальная</li> </ul>	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения, анкетирование...

2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия ребенка в освоении программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интерес к занятиям продиктован извне;</li> <li>• интерес периодически поддерживается самим воспитанником;</li> <li>• интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно.</li> </ul>	<p>Низкий (Н)</p> <p>Средний (С)</p> <p>Высокий (В)</p>	Наблюдения, тестирование...
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение ребенка контролировать себя в любой конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт)</li> <li>• сторонний наблюдатель</li> <li>• активное примирение</li> </ul>	<p>Низкий (Н)</p> <p>Средний (С)</p> <p>Высокий (В)</p>	Наблюдение...
2. Уровень сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не желание сотрудничать (по принуждению)</li> <li>• желание сотрудничать (участие)</li> <li>• активное сотрудничество (проявляет инициативу)</li> </ul>	<p>Низкий (Н)</p> <p>Средний (С)</p> <p>Высокий (В)</p>	Наблюдение...
<b>4. Личностные достижения</b>				
1 Участие во всех мероприятиях объединения	Степень и качество участия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не принимает участия</li> <li>• принимает участие с помощью педагога или родителей</li> <li>• самостоятельно выполняет работу</li> </ul>	<p>Низкий (Н)</p> <p>Средний (С)</p> <p>Высокий (В)</p>	Выполнение работы...



Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»

Карта 2

	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Средний балл			За год
		0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	0 срез	1 полугодие	2 полугодие	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														

Н - низкий уровень, С - средний уровень, В - высокий.

