

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Режевского городского округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»
имени Героя Российской Федерации
Дмитрия Леонидовича Рычкова

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом

Протокол № 1 от
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора

Приказ № 170/01-11 от
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка (ОФП)»

Направленность: физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: спортивно-оздоровительный

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Поняев Егор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Реж
2023

РАЗДЕЛ № 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 7 - 11 летнего возраста, желающие заниматься физической подготовкой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП-II» разработана с учетом нормативно-правовых и локальных актов:

–Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

–Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;

–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»;

–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)»;

–Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

–Устав МАОУ СОШ №10.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом ЗОЖ.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в

единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Объём и срок реализации программы 1 год.

Максимальный объём занятий 2 часа в неделю 67 часов в год

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке: При записи детей в секцию, при беседах с родителями и в ходе педагогического наблюдения на первых занятиях проводится начальное изучение уровня физического развития. Впоследствии следует обращать внимание на мотивацию детей к занятиям, их взаимоотношение в группе, отношение детей к себе и к окружающему миру, направленность их интересов, особенности поведения, психологические особенности и строить на основе этого учебно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей.

Общая физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей всех органов и систем организма, развитие двигательных качеств, способности к координации движений, развитие волевых качеств, совершенствование техники выполнения различных упражнений.

С первых занятий педагог должен сформировать у детей правильное отношение к подбору спортивной одежды и обуви, к личной гигиене, соблюдению режима дня и к питанию. Необходимо научить детей постоянному самоконтролю за соблюдением техники безопасности и за состоянием здоровья.

Отличительной особенностью программы является применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Дистанционные образовательные технологии реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Так же отличительной особенностью данной программы является дистанционное ознакомление обучающихся с тематическими блоками, освоение каждого из которых предполагает работу с конкретным видом материалов.

Адресат программы

Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	7 лет	11 лет	10 чел	20 чел.

Режим занятий

Продолжительность занятий составляет два раза в неделю по одному академическому часу с перерывом в 10 минут.

При дистанционном обучении- занятия проводятся по 2 раза в неделю в зависимости от учебного плана. Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут (Первые 30 минут из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме (в индивидуальной работе и онлайн консультировании)).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, ZOOM, Youtube, Skype, Google и другие, педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастерклассы и другое.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, через повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества обучающихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Особенности организации учебного процесса:

На занятиях в секции обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Программа разработана на основе принципов:

- Обучения
- Наглядности
- Сознательности и активности
- Систематичности
- Доступности

Методы организации кружковой деятельности:

- словесные (рассказ, инструктаж, беседа, обсуждение)
- наглядные
- метод расчлененного упражнения
- метод целостного упражнения
- метод строго-регламентированного упражнения
- метод частично-регламентированного упражнения
- повторный метод
- метод активизации
- игровой
- соревновательный
- круговой

Формы организации кружковой деятельности: На занятиях в секции обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности:** игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки;
- сайты по спорту данного направления;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, GooglForm, Skype, чаты в Viber, WatsUp, В Контакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы изготовления изделия. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фотографий готовых изделий и промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, ZOOM, Youtube, Skype, Google и другие, педагог представляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастерклассы и другое.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного плана необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Беседа, опрос, показ
2	Практическая подготовка				
2.1	Гимнастика	17	2	15	Тестирование середине в конце учебного года
2.2	Легкая атлетика	17	2	15	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.3	Подвижные игры	10	2	8	Тестирование в середине и в конце учебного года
2.4	Баскетбол	16	2	14	Тестирование в конце учебного года
2.5	Контрольные испытания, соревнования	6	1	5	Тестирование в начале, в середине и в конце учебного года
	Всего часов	67	10	57	

1.4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов / Месяц									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка										
		1		2	2	2	2	1			10
2	Практическая подготовка										
2.1	Гимнастика	-	-	-	5	5	5	-	-	-	15
2.2	Легкая атлетика	4	5	6	-	-	-	-	-	-	15
2.3	Подвижные игры	2	2	2	2	-	-	-	-	-	8
2.4	Баскетбол	-	-	-	-	-	-	7	7	-	14
2.5	Контрольные испытания, соревнования	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
	Итого										67ч

1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Содержание занятий	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Правила обеспечения безопасности дорожного движения, правила противопожарной безопасности	Беседа
1.2	Физическая культура и спорт. - Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности; - Ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни.	Беседа
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль и самоконтроль. - Личная гигиена, режим питания, двигательный режим; - Правила закаливания; - Медицинский контроль, основы самоконтроля; - Техника безопасности и дисциплина; - Наиболее распространенные травмы, первая медицинская помощь.	Беседа, опрос, показ
1.4	Правила соревнований, инвентарь. - Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм;	Беседа, опрос

	- Места для занятий различными видами спорта и их оборудование, необходимый инвентарь.	
2	Практическая подготовка	
2.1	Гимнастика. - Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг; интервал, дистанция, перестроение, повороты на месте и в движении. - Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату; подтягивание из виса (мальчики); акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». - Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Преодоление полосы препятствий	Тестирование середине в конце учебного года
2.2	Легкая атлетика. - Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук, высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. - Прыжки: на месте (на обеих и на одной ноге, с поворотами направо и на лево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. - Броски набивного мяча: на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения, стоя и сидя. - Метание малого мяча: на дальность способом из-за головы, стоя на месте и из-за головы через плечо с разбега; метание мяча в цель и на дальность.	Тестирование в начале и в конце учебного года
2.3	Подвижные игры. - Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Охотники и утки», «Попади в мяч»,	Тестирование в середине и в конце учебного года

	«Пионербол». - Эстафеты: бег командами, встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.	
2.4	Баскетбол. - Правила игры. - Передвижение шагом и прыжками; остановка, 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 другой. - Штрафной бросок.	Тестирование в конце учебного года
2.5	Контрольные испытания, соревнования. - Сдача контрольных нормативов, соответствующие возрасту и году обучения.	Тестирование в начале, в середине и в конце учебного года
		144с

1.6. ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

По теоретической подготовке:

Иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения данного курса, обучающиеся получат возможность формирования

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с

трудовой и военной деятельностью;

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

РАЗДЕЛ № 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРЬ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОФП»

Начало учебных занятий – 15 сентября.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 25 мая.

Каникулы – нет.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 апреля.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- специализированный ОФПерский зал (ОФПерские мешки, груша с платформой, гимнастическая стенка и скамья, перекладина, зеркала настенные, маты, скакалки, набивные мячи, гантели и другие снаряды) –
- ОФПерские перчатки, шлемы и обувь, тренировочные костюмы, бинты и капы обучающиеся приносят с собой.

2. Информационное обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях ОФП;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- информационные ресурсы, необходимые для реализации программы в дистанционном режиме.

3. Кадровое обеспечение реализации программы

Форма участия других лиц в реализации программы:

- участие других педагогов-специалистов при проведении занятий;
- участие и помощь родителей на занятиях, и мероприятиях воспитательного характера.

4. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- методические пособия;
- специальная литература (по ОФП);
- учебно-методический комплект.

2.3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ (АТТЕСТАЦИЯ)

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая.

При дистанционном обучении - формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (планы опросов). Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка работ в чатах Viber, WatsUp, В Контакте.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям

физической культурой и к здоровому образу жизни;

- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт, - будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения
- физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию
- телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Результативность занятий обучающихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (подтягивания, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая

Критерии	Уровень	Характеристика уровня
Знание терминов	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры на практике или своего опыта.
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
Владение специальной терминологий	Высокий	Выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание, логично его излагает, используя примеры из практики
	Средний	Ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
	Низкий	Получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Техника владения двигательными действиями	Высокий	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.
	Средний	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
	Низкий	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
Владение специальным оборудованием и оснащением	Высокий	Обучающийся технически правильно демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.
	Средний	Имеются незначительные ошибки на неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
	Низкий	Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворенно контролирует ход и итог занятий.

Эти показатели оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. С целью проверки знаний используются различные методы: опрос, использование ситуации, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

2.4. УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Мальчики				

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
<i>Девочки</i>				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija_i_meto..
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г. <https://disk.yandex.ru/i/bQi39Ck6Zm0Qrw>
3. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008). <https://disk.yandex.ru/i/wHkMJ4Ph-EFEMw>
4. Настольная книга учителя физкультуры /Авт.- сост. Н 32 Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Подвижные игры: Учебник для студ. Пед. Вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2002г. <https://disk.yandex.ru/i/u0J-dlc9sTQ-hA>
5. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с. <https://disk.yandex.ru/i/U-KS3BbzNoYAVQ>
6. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Выпуск. 1 – М.: Советский спорт, 2002г.
7. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

Список литературы для детей и родителей:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/teorija_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_razv.pdf
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г. <https://disk.yandex.ru/i/bQi39Ck6Zm0Qrw>
3. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008). <https://disk.yandex.ru/i/wHkMJ4Ph-EFEMw>
4. Настольная книга учителя физкультуры /Авт.- сост. Н 32 Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Подвижные игры: Учебник для студ. Пед. Вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2002г. <https://disk.yandex.ru/i/u0J-dlc9sTQ-hA>
5. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с. <https://disk.yandex.ru/i/U-KS3BbzNoYAVQ>
6. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Выпуск. 1 – М.: Советский спорт, 2002г.
7. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426832

Владелец Климцева Алена Анатольевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024