

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 357 от 23.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое поколение»
возраст учащихся 8 – 15 лет
срок реализации программы: 2 года**

Автор-составитель:
Зябликова Екатерина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Саратов, 2023

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3-5
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Планируемые результаты.....	6-7
1.4 Содержание программы.....	8-14
1.5 Формы аттестации и их периодичность	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Методическое обеспечение.....	15
2.2 Условия реализации программы.....	15-17
2.3 Календарный учебный график.....	17-29
2.4 Оценочные материалы.....	30-33
2.5 Список литературы.....	34
2.6 Методический кейс.....	35-82

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (последняя редакция от 14.07.2022);

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

3. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;

4. Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказ министерства образования области от 08.02.2022 №141 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы»;

8. Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;

9. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

10. Приказ об утверждении плана основных мероприятий на 2021-2027 годы, проводимых в муниципальном образовании «Город Саратов» в рамках Десятилетия детства от 10.06.2021 №349;

11. Приказ об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы от 08.02.2022. № 141;

12. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова;

13. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.09.2021).

Программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы. Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление учащегося укреплять свое здоровье, развивать физические качества: координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость – это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий учащийся познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие, объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

Отличительная особенность программы. С целью определения особенностей программы «Здоровое поколение», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

– «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;

– «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова Анна Павловна, педагог дополнительного образования, 2017 г., г. Санкт-Петербург;

– «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко Игорь Александрович, педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь.

В отличие от них:

– за основу программы «Здоровое поколение» взята дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стань сильнее», авторы-составители: Зябликова Е.В., Михейчик Н.В., Усачева Л.Н., Ананьев П.Г. – педагоги дополнительного образования;

– образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, шашки, шахматы, настольный теннис;

– продолжительность второго года обучения составляет 216 часов, в этот период расширенно изучаются такие темы, как общефизическая подготовка, спортивные и подвижные игры, шашки, шахматы, настольный теннис, зимние виды спорта.

– программа рассчитана на учащихся от младшего школьного (8-10) лет до подросткового возраста (11-15) лет;

– в зимний период, в зависимости от наличия у учащихся спортивного инвентаря (коньки или лыжный комплект) и спортивного оборудования (катка или лыжного стадиона), допустимых погодных условий занятия проводятся на свежем воздухе;

– пропаганда здорового образа жизни осуществляется через ознакомление с игровыми видами спорта и общей физической подготовкой;

Адресат программы. Программа разработана для учащихся 8-15 лет.

Возрастные особенности учащихся. Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в этом возрасте содействуют гармоничному развитию

детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Объем программы, срок реализации.

Программа «Здоровое поколение» рассчитана на 2 года обучения.

1-ый год обучения – 144 часа

2-ой год обучения – 216 часа

Наполняемость групп 1 и 2 года обучения 12–15 человек.

Режим занятий: Занятия первого года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (всего 4 часа в неделю), с учащимися второго года обучения занятия проводит педагог 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут (всего 6 часов в неделю).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие формированию у учащихся сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни посредством систематических занятий различными видами спорта в условиях учреждения дополнительного образования.

Обучающие задачи:

- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- способствовать формированию навыков выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, настольный теннис, а также в подвижных и спортивных играх;

Развивающие задачи:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- содействовать становлению у учащихся волевых и нравственных качеств;

- способствовать воспитанию коллективизма, взаимовыручки в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу 1-го года обучения учащийся должен иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, лыжной подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметные результаты:

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Личностные результаты:

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями и готов к самостоятельным занятиям;
- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.

К концу 2-го года обучения учащийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- о нормативах тестирования физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости), правила измерения роста, веса, ЧСС (частоты сердечных сокращений)
- об организации и правилах проведения соревнований по спортивным играм, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- выполнять легкоатлетические, гимнастические, акробатические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх, настольном теннисе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, проводить самостоятельные занятия по развитию физических качеств с учетом индивидуальной физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта.

Метапредметные результаты:

- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта.

Личностные результаты:

- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, волевые и нравственные качества в достижении поставленных целей;
- придерживается основных принципов здорового образа жизни, как индивидуальной системы ежедневного поведения человека.

**1.4. Содержание программы.
Учебный план 1-го года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2	Здоровье и развитие человека	6	3	3	Доклад, зачет.
3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Контрольное занятие, зачет.
4	Спортивные игры	10	2	8	Товарищеская игра, зачет.
5	Подвижные игры	14	2	12	Товарищеская игра, зачет.
6	Гимнастика с элементами акробатики	24	4	20	Контрольное занятие, зачет.
7	Спортивный инвентарь и оборудование	6	2	4	Зачет.
8	Начальная лыжная подготовка	20	4	16	Соревнования, зачет.
9	Начальная подготовка теннисиста	14	2	12	Соревнования, зачет.

10	Игры в шашки, шахматы	14	2	12	Турниры, зачет.
11	Легкоатлетическая подготовка	24	4	20	Соревнования, зачет.
12	Итоговое занятие	2	0	2	Выполнение нормативов ОФП.
	Итого:	144	28	116	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика. Выполнение нормативов ОФП.
2	Гигиена и самоконтроль	6	3	3	Доклад, зачет.
3	Общая физическая подготовка	22	2	20	Контрольное занятие, зачет.
4	Спортивные игры	26	2	24	Товарищеская игра, зачет.
5	Подвижные игры	24	2	22	Товарищеская игра, зачет.
6	Гимнастика с элементами акробатики	24	4	20	Контрольное занятие, зачет.
7	Приемы закаливания	6	6	-	Зачет.
8	Лыжная подготовка	30	4	26	Соревнования, зачет.
9	Подготовка теннисиста	24	4	20	Соревнования, зачет.
10	Игры в шашки и шахматы	24	4	20	Кроссворд, Турниры, зачет.
11	Легкоатлетическая подготовка	26	4	22	Соревнования, зачет.
12	Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение нормативов ОФП.
	Итого	216	36	180	

Содержание учебного плана.

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Практическая работа по выявлению начального уровня подготовки учащихся по ОФП. Диагностика.

2. Здоровье и развитие человека.

Теория. Значение физических упражнений для организма. Гигиена одежды и тела. Режим дня и питания. Закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц. Упражнения с использованием нестандартного оборудования.

4. Спортивные игры.

Теория. История возникновения игр и последующее их развитие в России. Правила спортивных игр. Понятие о тактике и тактических комбинациях.

Практика.

Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; Передача и ловля мяча; Ведение мяча правой и левой рукой.

Пионербол. Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры: инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практика. Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях, двусторонняя игра «Перестрелка», «Веселые старты».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Гимнастические снаряды. Элементы спортивной акробатики. Правила безопасности во время занятий. Правильная осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Висы на брусках; равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.

7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Теория. Требования к эксплуатации и уход за спортивным инвентарем; коньки, лыжи; нестандартное оборудование на спортплощадках: гимнастическая стенка, перекладина, гимнастические скамейки и маты; оборудование для проведения спортивных занятий; мячи, скакалки; теннисный стол, ракетки, теннисные шарики.

Практика. Подбор коньков, правильная шнуровка ботинок. Подбор лыжного инвентаря, нанесение лыжной мази.

8. Начальная лыжная подготовка.

Теория. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Первая помощь при обморожении. Одежда для занятий спортом зимой.

Практика. Повороты на месте. Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов. Способы лыжных ходов, спуски в высокой, низкой стойке, подъемы «елочкой», «лесенкой». «переступанием». способы поворотов в движении, торможение «упором», «плугом». Лыжные эстафеты. Прохождение 1000 метров на время. «Веселые старты» на лыжах.

9. Начальная подготовка теннисиста.

Теория. Правила игры в теннис. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Основные технические приемы игры.

Практика Передвижения и основная стойка. Удары слева и справа, удары прямые. Поддачи. Игры на счет.

10. Игры в шашки, шахматы.

Теория. История развития шашек и шахмат в России. Правила игры по шашкам и по шахматам. Шахматный кодекс. Шашечный кодекс. Судейство соревнований.

Практика. Упражнения на усвоение правил игры. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека. Эстафета, бег на скорость. Команды «старт», «финиш». Метательные снаряды, прыжковый инвентарь. Особенности выполнения прыжков в длину и высоту. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Элементарные сведения о судействе.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная

подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 1000 метров без учета времени. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.

12. Итоговое занятие.

Практика. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся. Подведение итогов учебного года

Содержание учебного плана. 2-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Диагностика. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.

Демонстрация комплексов физических упражнений, выполняемых учащимися в летний период.

2. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Прием измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Влияние вредных привычек на организм человека.

Практика. Измерение роста, веса. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости). Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений).

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение организма. Нервная система, системы дыхания, кровообращения. Двигательный режим и его влияние на организм.

Практика. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, выполняемых индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении. Выполнение основных движений с различной скоростью. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости. Полоса препятствий. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Приседания за 30 секунд. Прыжки через гимнастическую скамейку. Эстафеты.

4. Спортивные игры.

Теория. Правила и организация соревнований по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях. Тактика и стратегия в спортивных играх.

Практика.

Баскетбол. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой. Командные действия в нападении и защите. Тактика и стратегия в

спортивных играх. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения, прием мяча. Нижняя прямая подача, подача сверху. Верхняя и нижняя передача. Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема. Удары по воротам на точность. Вырывание и отбор мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра.

5. Подвижные игры.

Теория. Подвижные игры. Правила подвижных игр. Специальный инвентарь, оборудование. Организация подвижных игр, правила проведения и безопасности.

Практика. Упражнения на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях. Встречная эстафета с мячом. Эстафета с ведением и броском в корзину мяча. Игра «Перетягивание в парах». Встречная эстафета с обеганием. Эстафеты с элементами волейбола. Поддачи и ловля мяча в игре «Перестрелка». Тактические действия игры в «Перестрелку». Двусторонняя игра в «Перестрелку».

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория. Правила безопасности во время занятий. Страховка. Значение разминки. Приемы самомассажа.

Практика. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы. Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, «складка». Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастических скамейках, на перекладине: подтягивания, сгибание рук в упоре. Упражнения на гимнастической стенке.

7. Лыжная подготовка.

Теория. Самостраховка и самоконтроль. Техника безопасности на занятиях зимними видами спорта. Первая помощь при обморожении.

Практика. Строевые упражнения на лыжах. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Техника попеременного двушажного хода; техника одновременных: бесшажного, одношажного, двушажного ходов. Техники торможения. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Преодоление бугров и впадин. Поворот махом. Поворот «плугом». «Веселые старты» на лыжах. Лыжные эстафеты. Прохождение 1000 метров на время.

8. Приемы закаливания.

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры: воздушные, солнечные ванны, закаливание водой. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические, так и закаливающие процедуры. Правила купания.

9. Подготовка теннисиста.

Теория. Развитие настольного тенниса в России. Тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия – диагональ.

Практика Изученные приемы игры: передвижения, удары, подачи слева и справа. Техника и тактика парных встреч. Приемы во время игры в настольный теннис. Игры на счет. Участие в соревнованиях.

10. Игры в шашки и шахматы.

Теория. Выдающиеся русские шахматисты и шашкисты. Стратегия и тактика шахматной и шашечной игры.

Практика. Упражнения на овладение основными тактическими приемами. Игры с записью партий. Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров. Спарринг-игры. Турниры.

11. Легкоатлетическая подготовка.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника стартов. Прыжки в длину и высоту. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3 раза по 10 метров. Челночный бег 10 раз по 5 метров.

12. Итоговое занятие.

Практика: Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся. Подведение итогов учебного года.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий:**
 - (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
 - (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, шашкам и шахматам, контрольное тестирование по

нормативам «Президентские состязания» (осень, весна), соревнований «Веселые старты» по плану объединения «Общая физическая подготовка»;

- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Общей физической подготовке» на последнем занятии.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Образовательная деятельность в объединениях «Общая физическая подготовка» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания», спортивные праздники, проектная деятельность.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шашкам и шахматам.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни. Происходит постепенная адаптация учащихся к представлениям о здоровье, культуре здоровья, навыкам и представлениям о здоровом образе жизни как через теоретический материал, так и в практических упражнениях. Учащиеся высоко мотивированы на эти занятия, так как они

предполагают деятельностную парадигму усвоения материала и привития полезных навыков. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Для учащихся по программе первого года обучения специальной подготовки не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий имеется следующий инвентарь: нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, теннисный стол, ракетки, теннисные шарики, лыжные комплекты, шахматы, шашки.

Дидактические материалы:

- инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки;
- учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», «Ритмическая гимнастика».

Название разделов	Дидактический материал
Общая физическая подготовка (1-ый год обучения)	Конспект занятия «Физические упражнения, ориентированные на развитие физических качеств»
Спортивные игры. Футбол (2-ой год обучения)	Конспект занятия «Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема»
Подвижные игры. (1-ый год обучения)	Информационный материал по теме «Правила игры «Перестрелка». Сценарий спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»
Спортивный инвентарь и оборудование (1-ый год обучения)	Памятка. Инвентарь и экипировка для лыжной подготовки.
Начальная подготовка теннисиста. (1-ый год обучения)	Информационный материал к занятию по теме «Правила игры в теннис»
Игры в шашки и шахматы (1-ый год обучения)	Кроссворд по шахматам

Игры в шашки, шахматы. (2-ой год обучения)	Информационный материал по теме «Выдающиеся русские и российские шахматисты и шашкисты». Кроссворд по шахматной теории. Положение об открытом личном первенстве по шашкам среди учащихся объединения «Общая физическая подготовка» подросткового клуба «Прометей» МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова
Легкоатлетическая подготовка. (2-ой год обучения)	Кроссворд «Легкая атлетика».
Приемы закаливания (2 год обучения).	Памятка для детей и родителей «Безопасное купание»
Итоговое занятие	Анкета для родителей Анкета для учащихся первого года обучения

Кадровое обеспечение: реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, первой категории, имеющий высшее педагогическое образование по специальности

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год. Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4.09.	12.40-14.20.	Занятие-знакомство.	2	Вводное занятие. Диагностика. ИТБ. Практическая работа по выявлению уровня начальной подготовки учащихся.	Спортзал.	Диагностика Выполнение нормативов ОФП.
2		8.09.	12.40-14.20.	Комбинированное.	2	Здоровье и развитие человека. Значение физических упражнений для организма, гигиена одежды и тела. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	Спортплощадка	Зачет.
3		11.09.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Режим дня и питание, закаливающие процедуры. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	Спортплощадка	Доклад, зачет.
4		15.09.	12.40-14.20.	Комбинированное.	2	Эмоции и их регулирование, оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.	Спортплощадка	Зачет.
5		18.09.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Общая физическая подготовка. Строение организма. Основные группы мышц человека и нагрузка на них. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами	Спортплощадка	Зачет.
6		22.09.	12.40-14.20.	Комбинированное.	2	Скоростно-силовые качества. Морально-волевые качества. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц.	Спортплощадка	Зачет.
7		25.09.	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения использования нестандартного оборудования.	Спортплощадка	Зачет.
8		29.09.	12.40-14.20.	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группой на месте и в движении. Метание малого мяча в цель на точность.	Спортплощадка	Контрольное занятие.

9	Октябрь	2.10.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Спортивные игры. История возникновения спортивных игр. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча.	Спортзал	Зачет.
10		6.10.	12.40-14.20.	Комбинированное.	2	Понятие о тактике и тактических комбинациях. Ведение мяча правой и левой рукой в баскетболе	Спортзал	Зачет.
11		9.10	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Стойка игрока, передвижения; ловля и передача мяча; нижняя подача; двусторонняя игра в пионербол.	Спортзал	Товарищеская игра
12		13.10.	12.40-14.20.	Учебно-тренировочное занятие	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы в футболе	Спортзал	Зачет.
13		16.10.	12.40-14.20	Игровое занятие.	2	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	Спортзал	Товарищеская игра
14		20.10.	12.40-14.20.	Комбинированное.	2	Подвижные игры. Названия и правила подвижных игр, инвентарь. Развитие координации движений, быстроты, выносливости в подвижных играх	Спортзал	Зачет.
15		23.10.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Организация, правила проведения и безопасность. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях,	Спортзал	Зачет.
16		27.10.	12.40-14.20.	Игровое занятие	2	БПП. «Веселые старты»	Спортзал	Соревнования
17		30.10.	12.40-14.20	Игровое занятие	2	Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	Спортзал	Товарищеская игра
18	Ноябрь	3.11.	12.40-14.20.	Игровое занятие	2	Двусторонняя игра в подвижную игру «Перестрелка»	Спортзал	Товарищеская игра
19		6.11.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Гимнастика с элементами акробатики. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Висынабрусьях	Спортзал	Зачет.
20		10.11.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Названия снарядов и гимнастических элементов. Равновесие на бревне – ходьба приставным и попеременным шагами, упор присев;	Спортзал	Зачет.
21		13.11.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Правильная осанка. Акробатика – кувырки вперед и назад	Спортзал	Контрольное занятие
22		17.11.	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Зачет.

23		20.11	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Значение напряжения и расслабления мышц. Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках,	Спортзал	Зачет.
24		24.11	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Зачет.
25		27.11	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись.	Спортзал	Контрольное занятие
26	Декабрь	1.12.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Зачет.
27		4.12.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Беседа по ППБ. Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Контрольное занятие
28		8.12	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Бросок набивного мяча, прыжки через скакалку	Спортзал	Контрольное занятие
29		11.12	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольное тестирование по нормативам тестовых испытаний «Президентские состязания». Наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.	Спортзал	Тестирование.
30		15.12	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Наклон вперед из положения сидя на определение гибкости позвоночника.	Спортзал	Контрольное занятие
31		18.12	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Спортивный инвентарь и оборудование. Требования к эксплуатации и уход за спортивным инвентарем: лыжи. Подбор лыжного инвентаря.	Спортзал	Зачет.
32		22.12	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Нестандартное оборудование на спортплощадках: гимнастические стенки, перекладина, гимнастические скамейки и маты.	Спортзал	Контрольное занятие
33		25.12	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Оборудование для проведения спортивных занятий: мячи, скакалки, теннисный стол, ракетки. Правила нанесения лыжной мази.	Спортзал	Контрольное занятие
34	Январь	12.01	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Начальная лыжная подготовка. ТБ и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
35		15.01	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Имитационные упражнения для освоения техники лыжных ходов.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.

36		19.01	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Первая помощь при обморожении. Способы лыжных ходов.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
37		22.01	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Одежда для занятий спортом зимой. Спуски в высокой, низкой стойке на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
38		26.01	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Обучение учащихся основным элементам техники подъемов «елочкой», «лесенкой». «переступанием» на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
39	Февраль	29.02	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие Учебно-тренировочное занятие	2	ППБ. Обучение способам поворотов в движении на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
40		2.02.	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Лыжные эстафеты.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
41		5.02.	12.40-14.20	Игровое занятие.	2	Прохождение 1000 метров на время на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
42		9.02.	12.40-14.20	Игровое занятие.	2	«Веселые старты» на лыжах	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
43		12.02	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Прохождение лыжной дистанции 1000 метров на время.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
44		16.02	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Начальная подготовка теннисиста. Правила игры в настольный теннис. Передвижения и основная стойка игрока.	Спортзал	Зачет.
45		19.02	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Беседа по ПДД. Основные технические приемы игры Удары слева и справа.	Спортзал	Зачет.
46		23.02	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Способы хвата ракетки. Удары прямые	Спортзал	Зачет.
47		26.02	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Основная стойка и позиция. Поддачи	Спортзал	Зачет.

48	Март	2.03.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
49		5.03.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
50		9.03.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
51		12.03.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры на счет в настольный теннис.	Спортзал	Соревнования
52		16.03.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Игры в шашки и шахматы. История развития шашек и шахмат в России. Упражнения на усвоение правил игры.	Спортзал	Зачет.
53		19.03.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Правила игры по шашкам и по шахматам. Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Спортзал	Зачет.
54		23.03.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Шашечный кодекс. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
55		26.03.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	ППБ. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
56		30.03.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Судейство соревнований. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
57	Апрель	2.04.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Шахматный кодекс. Игры с записью партий в шашки.	Спортзал	Турнир
58		6.04.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры с записью партий в шахматы.	Спортзал	Турнир
59		9.04.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Игры с записью партий в шахматы.	Спортзал	Турнир
60		13.04.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Легкоатлетическая подготовка. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Упражнения для развития физических способностей: скоростных.	Спортзал	Зачет.
61		16.04.	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений. Контрольное тестирование по программе «Президентские состязания».	Спортплощадка	Тестирование.
62		20.04.	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Эстафета, бег на скорость. Бег на короткие дистанции	Спортплощадка	Соревнования.
63		23.04.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Команды «старт», «финиш». Челночный бег.	Спортплощадка	Зачет.
64		27.04.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Правильное дыхание при выполнении упражнений. Упражнения для развития физических способностей: координационных.	Спортплощадка	Зачет.

65		30.04	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Влияние бега на здоровье человека. Прыжки в длину.	Спортплощадка	Соревнования.
66	Май	7.05.	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Прыжки в длину с разбега.	Спортплощадка	Соревнования.
67		11.05	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Названия упражнений в прыжках в длину, высоту, метании. Метание малого мяча на дальность.	Спортплощадка	Соревнования.
68		14.05	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Элементарные сведения о судействе. Упражнения для развития физических способностей: скоростно-силовых.	Спортплощадка	Зачет.
69		18.05	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для развития физических способностей: силовых.	Спортплощадка	Зачет.
70		21.05	12.40-14.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Упражнения для развития физических способностей: выносливости.	Спортплощадка	Зачет.
71		25.05	12.40-14.20	Занятие-практикум	2	Бег 1000 метров без учета времени.	Спортплощадка	Соревнования.
72		28.05	12.40-14.20	Комбинированное.	2	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года, Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.	Спортплощадка	Выполнение нормативов ОФП

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год. Второй год обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	3.09.	13.10-14.50	Вводное занятие.	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся.	Спортзал	Диагностика Выполнение нормативов ОФП.
2		5.09.	13.10-14.50	Комбинированное.	2	Гигиена и самоконтроль. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Возрастные особенности организма. Измерение роста, веса.	Спортзал	Зачет.
3		7.09.	13.10-14.50	Комбинированное.	2	Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха. Самочувствие, самонаблюдение. Тестирование физических способностей (быстроты, силы, гибкости, выносливости).	Спортзал	Зачет.
4		10.09.	13.10-14.50	Комбинированное.	2	Приемы измерения пульса. Контроль и дозировка нагрузки. Влияние вредных привычек на организм человека. Измерение ЧСС.	Спортзал	Доклад.
5		12.09.	13.10-14.50	Комбинированное	2	Общая физическая подготовка. Строение организма, нервная система, системы дыхания, кровообращения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, выполняемых в парах. индивидуально, группой в различных положениях.	Спортплощадка.	Зачет.
6		14.09.	13.10-14.50	Комбинированное	2	Двигательный режим, его влияние на организм. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	Спортплощадка.	Зачет
7		17.09.	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Выполнение основных движений с различной скоростью. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	Спортплощадка.	Зачет.
8		19.09.	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, выносливости, скоростных качеств, гибкости.	Спортплощадка.	Контрольное занятие.
9		21.09	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Полоса препятствий.	Спортплощадка.	Зачет.
10		24.09	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Полоса препятствий.	Спортплощадка.	Контрольное занятие.
11		26.09	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Упражнения с набивными мячами и гантелями.	Спортплощадка.	Зачет.
12		28.09	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Приседания за 30 секунд	Спортплощадка.	Зачет.

13	Октябрь.	1.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Прыжки через гимнастическую скамейку.	Спортплощадка.	Зачет.
14		3.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Эстафеты.	Спортплощадка.	Зачет.
15		5.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Эстафеты.	Спортплощадка.	Контрольное занятие.
16		8.10	13.10-14.50	Комбинированное.	2	Спортивные игры. Правила и организация соревнований по спортивным играм. Техника безопасности на занятиях. Передвижения, остановки, передача и ловля мяча, ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой.	Спортзал.	Зачет.
17		10.10	13.10-14.50	Комбинированное	2	Тактика и стратегия в спортивных играх. Командные действия в нападении и защите в баскетболе.	Спортзал.	Зачет.
18		12.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Спортзал.	Зачет.
19		15.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении;	Спортзал.	Зачет.
20		17.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Вырывание и выбивание мяча	Спортзал.	Зачет.
21		19.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Комбинации из освоенных элементов; Двусторонняя игра в баскетбол.	Спортзал.	Товарищеская игра.
22		22.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Стойка игрока, передвижения; прием мяча; нижняя прямая подача; верхняя и нижняя передача в волейболе.	Спортзал.	Зачет.
23		24.10			2	Двусторонняя игра в волейбол.		Товарищеская игра.
24		26.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удары внутренней стороной стопы, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	Спортзал.	Зачет.
25		29.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Удары внутренней и передней частью подъема.	Спортзал.	Зачет.
26		31.10	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Удары по воротам на точность.	Спортзал.	Контрольное занятие.
27	Ноябрь.	2.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Выбивание и отбор мяча.	Спортзал.	Зачет.
28		5.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Игра вратаря, Двусторонняя игра в футбол.	Спортзал.	Товарищеская игра.
29		7.11	13.10-14.50	Комбинированное	2	Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь оборудование, организация подвижных игр. Координация движений, быстроты, выносливости.	Спортзал.	Зачет.

30		9.11	13.10-14.50	Комбинированное	2	Правила проведения и безопасность. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях.	Спортзал.	Зачет.
31		12.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Встречная эстафета с мячом.	Спортзал.	Зачет.
32		14.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Эстафета с ведением и броском в корзину мяча.	Спортзал.	Зачет.
33		16.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Игра «Перетягивание в парах».	Спортзал.	Товарищеская игра.
34		19.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Встречная эстафета с обеганием.	Спортзал.	Зачет.
35		21.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Эстафеты с элементами волейбола.	Спортзал.	Зачет.
36		23.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Поддачи и ловля мяча в игре «Перестрелка».	Спортзал.	Зачет.
37		26.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Тактические действия игры в «Перестрелку».	Спортзал.	Зачет.
38		28.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Двусторонняя игра в «Перестрелку».	Спортзал.	Товарищеская игра.
39		30.11	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Двусторонняя игра в «Перестрелку».	Спортзал.	Товарищеская игра.
40	Декабрь.	3.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Двусторонняя игра в «Перестрелку».	Спортзал.	Товарищеская игра.
41		5.12	13.10-14.50	Комбинированное	2	Гимнастика с элементами акробатики. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения	Спортзал.	Зачет.
42		7.12	13.10-14.50	Комбинированное	2	Названия снарядов и гимнастических элементов. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу.	Спортзал.	Зачет.
43		10.12	13.10-14.50	Комбинированное	2	Правильная осанка. Упражнения на подвижность суставов.	Спортзал.	Зачет.
44		12.12	13.10-14.50		2	Значение напряжения и расслабления мышц. Упражнения на развитие гибкости.	Спортзал.	Зачет.
45		14.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Упражнения на развитие силы.	Спортзал.	Зачет.
46		17.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, «складка».	Спортзал.	Зачет.
47		19.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, «складка».	Спортзал.	Контрольное занятие
48		21.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Бросок набив ногой мяча.	Спортзал.	Контрольное занятие
49		24.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Упражнения на гимнастической стенке.	Спортзал.	Зачет
50		26.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Упражнения на гимнастических скамейках.	Спортзал.	Зачет.

51		28.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Упражнения на перекладине: подтягивание(м), сгибание и разгибание рук в упоре(д).	Спортзал.	Контрольное занятие.
52		31.12	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Спортзал.	Контрольное занятие.
53	Январь	14.01	13.10-14.50	Комбинированное	2	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях зимними видами спорта. Строевые упражнения на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
54		16.01	13.10-14.50	Комбинированное	2	Самостраховка и самоконтроль. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
55		18.01	13.10-14.50	Комбинированное	2	Первая помощь при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
56		21.01	13.10-14.50	Комбинированное	2	Одежда для занятий зимними видами спорта. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
57		23.01	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Техника одновременного бесшажного хода на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
58		25.01	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Техника одновременного одношажного хода.	Каток / лыжный стадион.	Зачет.
59		28.01	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Лыжные эстафеты.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
60		30.01	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Подъем «полуелочкой».	Каток / лыжный стадион	Зачет.
61	Февраль	1.02	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Подъем «елочкой».	Каток / лыжный стадион	Зачет.
62		4.02	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Поворот махом.	Каток / лыжный стадион	Зачет.
63		6.02	13.10-14.50	Занятие-игра	2	«Веселые старты» на лыжах.	Каток / лыжный стадион	Товарищеская игра.
64		8.02	13.10-14.50	Занятие-игра	2	Поворот «плугом».	Каток / лыжный стадион	Товарищеская игра /зачет.
65		11.02	13.10-14.50	Занятие-игра	2	Техники торможения на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования
66		13.02	13.10-14.50	Занятие-практикум	2	Преодоление бугров и впадин	Каток / лыжный стадион.	Соревнования / зачет.
67		15.02	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Прохождение 1000 метров на время на лыжах.	Каток / лыжный стадион.	Соревнования

68		18.02	13.10-14.50	Теоретическое занятие.	2	Приемы закаливания. Оздоровительная направленность закаливания. закаливание водой.	Спортзал.	Зачет.
69		20.02	13.10-14.50	Теоретическое занятие.	2	Основные закаливающие процедуры: воздушные,солнечные ванны.	Спортзал.	Зачет.
70		22.02	13.10-14.50	Теоретическое занятие.	2	Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические, так и закаливающие процедуры. Правила купания.	Спортзал.	Зачет.
71		25.02	13.10-14.50	Комбинированное	2	Подготовка теннисиста. Развитие настольного тенниса в России. Изученные приемы игры: передвижения.	Спортзал.	Зачет.
72		27.02	13.10-14.50	Комбинированное	2	Тактическая подготовка: игра по линии. Изученные приемы игры: удары.	Спортзал.	Зачет.
73		29.02	13.10-14.50	Комбинированное	2	Тактическая подготовка: игра по диагонали, Изученные приемы игры: подачи слева и справа.	Спортзал.	Зачет.
74	Март	3.03	13.10-14.50	Комбинированное	2	Тактическая подготовка: игра по линии – диагональ. Техника и тактика парных встреч.	Спортзал.	Зачет.
75		5.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Техника и тактика парных встреч.	Спортзал.	Зачет.
76		7.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Приемы во время игры в настольный теннис	Спортзал.	Соревнования
77		10.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Игры на счет.	Спортзал.	Соревнования
78		12.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Игры на счет.	Спортзал.	Соревнования
79		14.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Игры на счет.	Спортзал.	Соревнования
80		17.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Игры на счет.	Спортзал.	Соревнования
81		19.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Игры на счет.	Спортзал.	Соревнования
82		21.03	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Участие в соревнованиях.	Спортзал.	Соревнования
83		24.03	13.10-14.50	Комбинированное	2	Игры в шашки и шахматы. Выдающиеся русские шахматисты. Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Спортзал.	Зачет.
84		26.03	13.10-14.50	Комбинированное	2	Выдающиеся русские шашкисты. Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Спортзал.	Зачет.
85		28.03	13.10-14.50	Комбинированное	2	Стратегия и тактика шахматной игры. Игры с записью партий.	Спортзал.	Турниры.
86		31.03	13.10-14.50	Комбинированное	2	Стратегия и тактика шашечной игры. Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров.	Спортзал.	Турниры.
87	Апрель	2.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Спарринг – игры.	Спортзал.	Зачет.
88		4.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Спарринг – игры.	Спортзал.	Зачет.
89		7.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шахматы.	Спортзал.	Турниры.
90		9.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шахматы.	Спортзал.	Турниры.
91		11.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шахматы.	Спортзал.	Турниры.

92		14.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шашки.	Спортзал	Турниры.
93		16.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шашки.	Спортзал	Турниры.
94		18.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Турниры в шашки.	Спортзал	Турниры.
95		21.04	13.10-14.50	Комбинированное	2	Легкоатлетическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции.	Спортплощадка.	Зачет.
96		23.04	13.10-14.50	Комбинированное	2	Правила соревнований в прыжках. Бег на средние дистанции.	Спортплощадка.	Зачет.
97		25.04	13.10-14.50	Комбинированное	2	Правила соревнований в беге. Бег на длинные дистанции.	Спортплощадка.	Зачет.
98		28.04	13.10-14.50	Комбинированное	2	Правила соревнований в метаниях. Техника стартов.	Спортплощадка.	Зачет.
99		30.04	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Прыжки в длину и высоту.	Спортплощадка.	Соревнования
100	Май	5.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Метание малого мяча на дальность.	Спортплощадка.	Соревнования
101		12.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Упражнения для развития физических способностей: координационных.	Спортплощадка.	Зачет.
102		14.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Упражнения для развития физических способностей: силовых.	Спортплощадка.	Зачет.
103		17.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, скоростно-силовых.	Спортплощадка.	Зачет.
104		19.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Упражнения для развития физических способностей: выносливости.	Спортплощадка.	Зачет.
105		21.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Специальная подготовка по освоению техники отдельных легкоатлетических упражнений.	Спортплощадка.	Зачет.
106		24.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Челночный бег 3 раза по 10 метров.	Спортплощадка.	Соревнования
107		26.05	13.10-14.50	Занятие-практикум.	2	Челночный бег 10 раз по 5 метров.	Спортплощадка.	Соревнования
108		28.05	13.10-14.50	Комбинированное	2	Итоговое занятие. Подведение итогов учебного года. Практическая работа по выявлению уровня подготовки учащихся по ОФП.	Спортплощадка.	Выполнение нормативов ОФП

2.4. Оценочные материалы

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Здоровое поколение»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр 2. Основные правила игры баскетбол 3. Основные правила игры волейбол 4. Основные правила игры футбол
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техника безопасности на занятиях подвижных игр. 2. Правила игры «Перестрелка».
Гимнастика с элементами акробатики	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Первая помощь при мелких травмах 4. Правила по ТБ на занятиях гимнастики
Легкоатлетическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики 2. Правила тестирования 3. Понятия физические качества 4. Одежда для занятий физической культурой 5. Что такое ОФП

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

Нормативы тестовых испытаний «Президентские состязания»

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст			
		8-9	10-11	12-13	14-15
1	Бег 1000 м. с высокого старта (сек)	М. – 5,30	5,00	4,30	4,15
		Д. - 6,0	5,30	4,50	4,35
2	Прыжки в длину с места (см)	М.- 135	145	165	195
		Д. – 125	130	155	165

3	Сгибание и разгибание рук в упоре (дев), подтягивание на перекладине (мальчики) (кол-во раз)	М. – 2 Д. – 5	4 8	6 14	8 16
4	Наклон вперед (см)	М. – 1 Д. – 2	3 5	7 9	8 10
5	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	М. – 10 Д. - 8	16 14	22 20	25 23

Учащиеся сдают нормативы тестовых испытаний в начале и в конце учебного года. Результаты фиксируются в протоколе тестовых испытаний «Президентские состязания».

**Оценка уровня освоения программы «Здоровое поколение»
в соответствии с уровнем физической подготовленности учащихся 8-15 лет**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень							
				Мальчики				Девочки			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	низкий	ниже среднего	средний	высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	8	7,1	6,6	6,3	5,4	7,3	6,6	6,0	5,6
			9	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			10	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			11	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			12	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			13	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			14	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
			15	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	8	110	125	135	165	100	115	125	155
			9	120	135	145	175	110	125	135	165
			10	130	145	155	185	120	135	145	175
			11	140	160	180	195	130	150	175	185
			12	145	165	180	200	135	155	175	190
			13	150	170	190	205	140	160	180	200
			14	160	180	195	210	145	160	180	200
			15	175	190	205	220	155	165	185	205
3	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	1	2	4	8	2	5	7	12
			9	1	2	4	8	2	5	7	13
			10	2	3	5	8	3	6	8	14
			11	2	6	8	10	4	8	10	15
			12	2	6	8	10	5	9	11	16
			13	2	5	7	9	6	10	12	18
			14	3	7	9	11	7	12	14	20
			15	4	8	10	12	7	12	14	20

4	Силовые	Подтягивание:	8	0	0	1	3	3	5	8	12
		на высокой	9	0	1	1	4	3	6	9	14
		перекладине	10	0	2	3	5	4	7	10	15
		из виса(м),	11	1	4	5	6	4	10	14	17
		сгибание и	12	1	4	6	7	4	11	15	18
		разгибание	13	1	5	6	8	5	12	15	19
		рук в упоре(д)	14	2	6	7	9	5	13	15	17
	15	3	7	8	10	5	12	13	16		

Учащиеся выполняют 4 группы контрольных упражнений, при этом определяются следующие уровни освоения программы.

Уровни освоения программы «Здоровое поколение»

Высокий уровень – учащийся из 4-х демонстрирует 3–4 показателя с результатом высокого уровня;

Средний уровень – учащийся из 4-х демонстрирует не менее 3–4 показателей с результатом среднего уровня;

Уровень «ниже среднего» – демонстрирует не более 2-х показателей из среднего уровня;

Низкий уровень – в результатах отсутствуют показатели выше среднего уровня.

2.5. Список литературы и электронных ресурсов

Литература для педагога

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физкультура и спорт.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Р-н-Д.: Издательство «Феникс», 2013.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. СПб.: КОРОНА принт. 2015.
5. Кузина В.В. «500 игр и эстафет». Физкультура и спорт.: Москва, 2013.
6. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
7. Ушакова Е.В. Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2012.

Литература для учащихся

1. Вавилина Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2014.
2. Ковалева Е.И. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М.: Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Л. Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 2013.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>;
2. <http://www.openclass.ru/sub/>;
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;
4. Программа «Здоровое поколение» <https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html>;
5. Положение «Президентские состязания» <https://infourok.ru/polozhenie-prezidentskie-sostyazaniya-klass-1845089.html>;

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

Приложение 1.

ИТОГОВАЯ АНКЕТА для родителей учащихся первого года обучения обучавшихся по программе «Здоровое поколение»

Уважаемые родители!

Для выявления Ваших интересов и пожеланий по организации дополнительных образовательных услуг в «Центре детского творчества» Ленинского района г. Саратова просим вас ответить на вопросы данной анкеты.

Фамилия, имя отчество родителя (законного представителя ребенка) (заполняется по желанию)

1. Учитывалось ли мнение Вашего ребенка при выборе объединения и программы обучения?

2. Нравится ли Вашему ребенку посещать занятия?

3. Делится ли Ваш ребенок с Вами впечатлениями от занятий?

4. Удовлетворяют ли Вас результаты занятий в объединении (содержание занятий, мероприятия, другие результаты)?

5. Устраивает ли Вас качество образовательного процесса?

6. Ваши пожелания и предложения _____

Спасибо за сотрудничество!

АНКЕТА для учащихся первого года обучения обучавшихся по программе «Здоровое поколение»

Дорогой друг!

Нам очень важно знать, насколько интересно тебе было заниматься в объединении. Что бы занятия в дальнейшем стали еще привлекательнее для тебя, просим ответить на вопросы анкеты.

1. Как ты думаешь, чему тебе удалось научиться на занятиях в объединении «Здоровое поколение»?

2. Какая тема занятия для тебя была важной, значимой?

3. Какие мероприятия, проходившие в этом году, тебе понравились больше всего?

4. Как, на твой взгляд, можно в жизни применить полученные тобой знания и умения?

5. Чему бы ты хотел(а) научиться в будущем году?

6. Что бы ты хотел(а) изменить в работе объединения?

Спасибо!

Конспект занятия на тему «Физические упражнения, ориентированные на развитие физических качеств»

по дополнительной общеразвивающей программе

«Здоровое поколение»

(первый год обучения, раздел «Общая физическая подготовка»)

Направленность: физкультурно-спортивная.

Направление деятельности: общая физическая подготовка

Тема занятия: «Физические упражнения, ориентированные на развитие физических качеств».

Тип занятия: закрепление знаний и умений.

Форма занятия: тренировка

Цель: установление соответствия между объёмом физической нагрузки и реакции организма на нее.

Задачи:

1. **Обучающая:** обеспечивать применение знаний, необходимых для использования упражнений в самостоятельных занятиях.
2. **Развивающая:** содействовать развитию физических качеств: силы, ловкости, скоростно-силовых, скоростных качеств, координации движений.
3. **Воспитательная:** способствовать воспитанию самостоятельности и формирования адекватной самооценки.

Образовательные результаты учащегося:

предметные: готов к самостоятельному выполнению упражнений;

метапредметные: проявляет силу, ловкость, координацию, скорость;

личностные: способен оценивать объем выполненной нагрузки.

Используемые методы:

- **по источнику получения знаний:** словесные (беседа, объяснение), наглядные (*наблюдение, показ*), практические (*упражнения, тренировка, игра*);

- **по характеру познавательной деятельности учащихся:** репродуктивный; частично-проблемный;

- **методы контроля:** педагогическое наблюдение, самостоятельное задание, самоконтроль.

Технологии: здоровьесберегающие технологии, технология традиционного обучения, проблемного обучения, игровая технология, технология рефлексии.

Группа: учащиеся 12 человек в возрасте **13-14 лет**

Форма одежды: спортивная, спортивная обувь (кроссовки или кеды).

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование:

1. Гимнастические маты - 2 шт.
2. Секундомер - 1 шт.
3. Магнитофон - 1 шт.

4. Скакалки-12 шт.
5. Перекладина для подтягивания - 2 шт.
6. Мяч -1 шт.
- 7 Рулетка.

Ход занятия

Этапы занятия	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1.Организационный этап	Педагог приветствует учащихся и дает команду: «В одну шеренгу становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь». Начинает занятие с разминки.	Выполняют построение в шеренгу, расчет по порядку, приветствуют педагога.
2. Этап всесторонней проверки знаний (разминка)	Предлагает учащимся вспомнить правила безопасности при выполнении разминочных строевых упражнений.	Ответы учащихся: Держать дистанцию при выполнении перестроений, не мешать друг другу.
	Педагог дает команду на выполнение строевых упражнений, перестроение в колонну по одному. Подбадривает учащихся, оценивает правильность выполнения упражнений.	Учащиеся выполняют строевые упражнения, перестроение в колонну по одному
	Спрашивает о правилах безопасности при проведении круговой разминки. Выбирает учащегося, который будет помогать проводить разминку (называет имя). Отдает команду к выполнению общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении. <u>ОРУ в движении:</u> <ul style="list-style-type: none"> • руки на пояс, ходьба на носочках; • руки за голову, ходьба на пятках; • пережат с пятки на носок; • бег; • бег змейкой; • приставными шагами правым боком, левым боком; • бег с прямыми ногами вперед; • прыжки змейкой; • ускорение по диагонали; ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания	Ответы учащихся: Держим дистанцию 1,5 метра, идем с подтянутым туловищем. Учащийся- ведущий готов к проведению круговой разминки. Учащийся (под наблюдением педагога) показывает и называет ОРУ из комплекса разминки, задает музыкальный темп. Учащиеся выполняют упражнения разминки под музыку, двигаясь по кругу.

	<p>Педагог: «Хорошо, молодцы, спасибо помощнику (называет имя). Попрошу вас закончить выполнение, остановиться, перестроиться в 2 шеренги».</p>	<p>Учащиеся: Выполняют задание педагога, перестраиваются в 2 шеренги</p>
	<p>Выбирает ведущего для проведения следующей части разминки – выполнения ОРУ на месте.</p>	<p>Второй учащийся-ведущий (под наблюдением педагога) показывает комплекс ОРУ на месте. Учащиеся выполняют упражнения на все группы мышц в положении стоя под музыку.</p>
	<p>Педагог: Дает команду завершить выполнение упражнений ОРУ на месте.</p>	<p>Учащиеся выполняют команду</p>
<p>3.Этап подготовки учащихся к активному и сознательному усвоению знаний</p>	<p><i>(Подводящий к теме диалог).</i> Педагог: «Ребята, как вы считаете, может ли каждый из вас выполнить разного вида упражнения одинаковое количество раз?» <i>(Проблемная ситуация)</i> Педагог: Немецкому поэту И.В. Гете принадлежат слова: «Никто не знает, каковы его силы, пока не испробует их». Как вы понимаете эти слова? Работа с ответами детей. А хотите лучше узнать свои физические силы? <i>Целеполагание:</i> Как вы полагаете, какая цель сегодняшнего занятия? Работа с ответами учащихся. Педагог помогает сформулировать окончательный вариант цели занятия: «Установить соответствие между объемом физической нагрузки и реакцией организма на нее». Озвучивает тему занятия: «Физические упражнения, ориентированные на развитие физических качеств».</p>	<p>Ответы учащихся на вопрос. Ответы учащихся. <i>(Осмысление проблемы)</i> Ответы учащихся. Ответы учащихся: «Да», «Конечно». «Хочу узнать». Учащиеся участвуют в формулировании цели занятия. Высказывают варианты цели занятия.</p>

	Предлагает выявить свои возможности в рамках круговой тренировки	
4.Этап закрепления знаний.	<p>Круговая тренировка. Педагог просит вспомнить правила поведения во время тренировки. Выслушивает и при необходимости уточняет или корректирует ответы детей</p> <p>Отдает команду построиться в колонну по одному, произвести расчет на первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой».</p>	<p>Ответы учащихся: Перед тренировкой: 1) подготовить места занятий и спортивный инвентарь; 2) выполнять упражнения в группах заданное количество раз по очереди, не мешая друг другу; 3) смену заданий выполнять против часовой стрелки; 4) после окончания тренировки убрать спортивный инвентарь.</p> <p>Учащиеся выполняют команду педагога, делятся на 6 команд</p>
	<p>Педагог озвучивает записанные на доске все задания. <u>1-я группа</u> - прыжки через скакалку по 100 раз; <u>2-я группа</u> – челночный бег 10 раз по 5 метров; <u>3-я группа</u> – 2 подхода приседаний по 30 раз; <u>4-я группа</u> – 2 подхода по 15 раз упражнения на пресс; <u>5-я группа</u> – прыжки в длину с места по 10 раз; <u>6-я группа</u> – подтягивания 10 раз (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре по 25 раз (девочки.) Предлагает каждому учащемуся предположить (<i>прогноз</i>) и записать на листочках, сколько упражнений разных видов он сможет выполнить. А после выполнения каждого задания записать полученный результат. Дает команду подготовить инвентарь и начать круговую тренировку.</p> <p>Педагог наблюдает, советует. Дает команду на завершение круговой тренировки</p>	<p>Учащиеся: Делают записи на листках (<i>прогноз</i>).</p> <p>Перестраиваются по группам левым боком к центру, готовят места и инвентарь для занятий и приступают к круговой тренировке, выполняя задания педагога. Записывают свои результаты.</p>

	<p>Игра «Перестрелка». Педагог предлагает вспомнить основные правила игры.</p> <p>Проводит игру. Называет счет, подводит итоги игры.</p> <p>Отдает команду строиться в шеренгу для проведения рефлексии и подведения итогов занятия.</p>	<p>(Приложение: «Правила игры «Перестрелка»)</p> <p>Ответы учащихся.</p> <p>Учащиеся играют в игру «Перестрелка»</p> <p>Учащиеся строятся в шеренгу</p>
4.Этап рефлексии	<p>Педагог:</p> <p>«Скажите, пожалуйста, все ли справились с заданиями?</p> <p>Всем ли хватило сил выполнить данный объем нагрузки?</p> <p>Какие сложности вы испытывали при выполнении заданий?»</p>	<p>Учащиеся смотрят в свои записи и отвечают, анализируют свои результаты.</p>
	<p>Педагог: «Давайте вспомним, какую цель вы поставили в начале занятия?»</p> <p>«Как считаете, цель занятия достигнута?»</p>	<p>Учащиеся вспоминают цель и озвучивают ее.</p> <p>Ответы учащихся</p>
5. Подведение итогов	<p>Педагог: «В ходе занятия вы установили соответствие между объемом физической нагрузки и реакцией своего организма на нее, таким образом, вы произвели оценку своих отдельных физических качеств. А каким образом можно увеличить, улучшить, развить свои физические качества?»</p>	<p>Ответ: для развития физических качеств необходимо многократное повторение различных упражнений на силу и выносливость.</p>
	<p>Педагог: «Я согласна с вашим мнением. Добавлю, что очень важно систематически работать над своим физическим развитием».</p> <p>«Проанализировав все занятие, какую отметку вы себе поставите по пятибалльной шкале, учитывая объём выполненных заданий?»</p> <p>Педагог оценивает работу учащихся.</p>	<p>Ответы учащихся</p>
6. Домашнее задание	<p>Педагог дает домашнее задание: составить индивидуальный комплекс разминки с учетом выявленных менее развитых физических качеств.</p> <p>Педагог благодарит за интересное занятие. До свидания.</p> <p>Звучит команда «Поворот направо, выход из зала».</p>	<p>Записывают домашнее задание в рабочую тетрадь.</p> <p>Учащиеся прощаются с педагогом, выполняют команду.</p>

Список использованной литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
3. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.– М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
4. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015. –289 с. Киселев П.А., Киселева. С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Издательство «Учитель» 2011.

Приложение 3

Правила игры «Перестрелка».

Игроки одной команды, находясь на своей стороне площадки и не выходя за ее пределы, бросают мяч в сторону другой команды через среднюю линию, стараясь попасть им в соперника и тем самым выбить его из игры, а сами они одновременно защищаются от попадания мячом, брошенным со стороны соперников.

Мяч бросают любым способом одной или обеими руками. Защищаясь, мяч можно ловить слёта, отбивать его любым способом, в том числе ногой, перехватывать его с отскока от поверхности площадки, от тела игрока или иного препятствия, подбирать катящийся или остановившийся мяч в пределах своей игровой зоны или свободной зоны своей площадки.

Поражение – выбивание игрока с площадки считается состоявшимся при обязательном условии, что мяч, попавший в игрока с лета, упал на пол. Поражение игрока фиксируется свистком судьи. Выбитый с площадки пораженный игрок должен перейти за лицевую линию площадки соперника, именуемую «линией 2-го рубежа», и там продолжить игру, пытаясь броском мяча поразить соперника на его площадке до окончания партии матча.

Задача игроков выбить всех игроков команды соперника на ее площадке и сохранить на своей максимально большее число не пораженных игроков. Число не пораженных игроков в победившей команде определяет счет в выигранной партии матча. Счет 4:0 означает, что в команде, выигравшей в партии, не пораженными на своей площадке остались четыре игрока, а в проигравшей команде поражены – выбиты все игроки. Матч выигрывает команда, которая в нескольких партиях первая наберет 10 и более очков. Победа одной команды с перевесом в 10 очков в первой партии означает победу в матче.

II. Ход игры

1. Расстановка игроков на площадке.

После разминки и жеребьевки сторон площадки игроки обеих команд строятся вдоль лицевых линий и проводят ритуал приветствия. После приветствия капитан команды определяет стартовый состав, который располагается на

лицевых линиях; остальные участники соревнования покидают площадку и садятся на скамейки запасных.

2. Игровые действия

В перестрелке пять игровых действий: а) бросок мяча в соперника; б) защита активная или пассивная от поражения летящим мячом; в) перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие; г) выручение партнера от поражения на своей площадке; д.) передача мяча партнеру на площадке и вне нее;

А. Бросок мяча в сторону соперника осуществляется одной или двумя руками любым известным способом, в том числе ударом рукой по мячу.

Б. Защита от поражения включает в себя несколько игровых приемов: а) пассивная защита путем простого увертывания от летящего со стороны соперника мяча; б) активная защита путем отбивания летящего со стороны соперника мяча руками, ногами и иной частью тела; в) активная защита путем ловли мяча.

В. Перехват мяча, погашенного касанием его о любое препятствие, является игровым действием потому, что, исходя из условия игры, поражать игрока на его площадке может только брошенный руками свободно летящий мяч из площадки соперника. Коснувшийся какого-либо препятствия мяч теряет поражающую силу и становится погашенным. Цель перехвата погашенного мяча - не дать его сопернику, пресечь его атакующие действия.

Г. Выручение партнера от поражения на площадке - это перехват на лету (ловля) мяча, отскочившего от партнера после броска соперника. Мяч, попавший в игрока после броска соперника с лёта и не опустившийся на поверхность в пределах площадки, по условиям игры не влечет за собой поражения. Передача пойманного или перехваченного мяча партнеру на площадке имеет своей целью ускорение организации атаки.

Д. Передача мяча партнеру на площадке разрешается не более трех раз, после чего должна последовать атака. Передача может осуществляться как броском руками, так и отрывистым, волейбольным касанием. Не допускается подбрасывание мяча самому себе, если такое подбрасывание не влечет атакующего удара. Передача мяча друг другу игроками, находящимися за линией 2-го рубежа, запрещена во избежание потери темпа игры.

3. Условия поражения игрока

Поражение засчитывается только 1-м судьей и фиксируется одним коротким свистком. Поражение игрока считается завершенным, при условии, если мяч, летящий после броска соперника из-за линий 1-го или 2-го рубежей, попадает на лету в любую часть тела игрока и отскоком от него опускается на поверхность площадки. Игрок, поймавший мяч, брошенный соперником и выронивший мяч из рук до истечения 2 сек., считается пораженным, если он с мячом не сделал одного шага в любом направлении. Мяч, брошенный соперником и попавший в игрока с одновременным касанием его тела и поверхности площадки, считается погашенным и поражающей силы не имеет. Если мяч, брошенный соперником, попал в игрока, отскоком коснулся его партнера и опустился на поверхность площадки, пораженным считается игрок, в которого мяч попал первым.

Если мяч, брошенный соперником, попадает на лету в игрока, находящегося за пределами своей площадки (положение «одна нога за линией»), то засчитывается поражение его вне зависимости от того, куда упадет с отскока мяч в порядке наказания игрока, пытающегося приобрести игровое преимущество.

Мячи, брошенные соперниками, попавшие или коснувшиеся одновременно двоих игроков, ни одного из них не поражает.

Мяч, брошенный соперником, имеет поражающую силу в момент касания любой части тела игрока вне зависимости от того, какое место игрового поля он опустится после отскока.

Недействительный бросок

Недействительный бросок – это бросок, выполненный с нарушением правил. Такой бросок поражающей силы не имеет. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный соперником, если при броске соперник наступил или заступил линии 1-го или 2-го рубежа. Не влечет поражения игрока мяч, брошенный двумя соперниками одновременно. Недействительным признается бросок после четвертого касания игроками на одной площадке. Недействителен бросок мячом, подобранным соперником с игровой зоны другой команды или из свободной зоны ее площадки.

Недействителен бросок из-за линии 2-го рубежа, если он совершен с передачи мяча партнером, играющим там же. Помимо незачета броска, в данной ситуации в порядке наказания мяч по требованию судьи передается на площадку соперника.

Список использованной литературы:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ.пед.вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/>

Приложение 4

**Конспект занятия «Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.
Удары внутренней и передней частью подъема**

(второй год обучения, раздел «Спортивные игры. Футбол»)

Тема: «Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. Удары внутренней и передней частью подъема»

Продолжительность занятия: 40 мин.

Возраст учащихся: 13–14 лет.

Тип занятия: открытие новых знаний и их применение.

Цель: способствовать формированию умений ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой и с изменением направления в футболе.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить воспитанников с футбольным мячом и с техниками ведения мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой и с изменением направления в футболе;
- научить применять изученные приемы в игровой ситуации.

Развивающие:

- содействовать развитию двигательной памяти, быстроте движений, ловкости;
- содействовать развитию специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Методы обучения: словесные, наглядные практические.

Оснащение занятия:

- спортивная площадка;
- футбольные мячи;
- конусы или фишки;
- секундомер;
- свисток;

Планируемые результаты

Предметные:

- знаком с техниками выполнения некоторых приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек в футболе.

Метапредметные:

- активно включается в процесс выполнения заданий по спортиграм;
- демонстрирует координационно-ориентировочные возможности в игре;

Личностные:

- проявляет интерес к достижению лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- демонстрирует адекватные способы поведения и взаимодействия с педагогом и партнерами.

Формы организации познавательной деятельности обучения: фронтальная, групповая (командная).

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровая технология, технологии здоровьесбережения.

Инвентарь и оборудование:

Ход занятия

Организационно-мотивационная часть.

Педагог: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами продолжаем изучать технику игры в футбол – одной из старейших спортивных игр, происхождение которой относится к далекому прошлому. На Руси издавна существовала игра напоминающая футбол «шалыга»: игроки ногами стремились загнать мяч на территорию противника. Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями. Современные правила появились в Англии, от этого и пошло название игры *foot* – нога, *ball* – мяч. Футбол, как вы знаете, спортивная командная игра с мячом, основывается на тактических правилах, техниках и приемах. Какие приемы вам знакомы?

Учащиеся: *Отвечают.*

Педагог: Да, вы все правильно вспомнили. Можно приступать к освоению новых техник.

Подготовительная часть

Педагог: Как и во всех видах спорта, занятия по футболу начинаются с разминки. Подготовьтесь к ней.

1. Строевые приемы – повороты на месте.

2. Ходьба:

– строем (по залу);

– на носках, руки вверх;

– на пятках, руки за голову, в сторону;

– ходьба на внешней стороне стопы;

– ходьба на внутренней стороне стопы.

3. Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой):

– с высоким подниманием бедра;

– с закидыванием голени;

– с ускорением;

– по сигналу поворот на 180°;

– шаг, передвижения «зигзагом»

4. Передвижения приставными шагами: правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком.

5. Ходьба:

– строем (по залу);

– руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.

Общие развивающие упражнения с футбольными мячами. (12 мячей)

1) И.П. – ноги врозь, мяч в руках:

Наклон головы:

- 1 – вперед
- 2 – назад
- 3 – влево
- 4 – вправо

Упражнение закончили!

2) И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок, мяч зажат коленями:

- 1 – руки вперед;
- 2 – И.П.
- 3 – руки вверх;
- 4 – И.П.

Упражнение закончили!

3) И.П. – основная стойка, руки вверх с мячом:

- 1 – наклон вправо
- 2 – И.П.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.П.
- 5 – наклон вперед
- 6 – И.П.
- 7 – наклон назад
- 8 – И.П.

4) И. П. – широкая стойка, руки с мячом вперед:

- 1 – касание мяча левой ногой.
- 2 – И.П.
- 3 – касание мяча правой ногой
- 4 – И.П.

5) И.П. – узкая стойка, руки с мячом опущены:

- 1 – выпад правой ногой, вперед руки вперед
- 2 – И.П.
- 3 – тоже левой
- 4 – И.П.

6) И.П. – широкая стойка, руки с мячом опущены:

- 1 – выпад в сторону правой, руки перед собой,
- 2 – И.П.
- 3 – выпад в сторону левой, руки перед собой.
- 4 – И.П.

7) И.П. – узкая стойка, руки с мячом впереди:

- 1 – присед на двух ногах, руки вверх
- 2 – И.П.

8) И.П. – стойка, мяч зажат между коленей, руки на поясе.

1–4 прыжки вверх

Разминка закончена.

Основная часть.

Педагог: С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении

используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногами.

Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.

Учащиеся: *Отработка ведения мяча:*

а) ведение мяча по площадке от ворот до ворот с последующей передачей партнеру;

б) ведение мяча стараясь не задеть конусы, расставленные через 2м. друг от друга.

в) ведение мяча с последующим ударом по воротам.

Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой в медленном темпе поочередно правой и левой ногой.

Передвигаются по залу заданным способом (шагом, медленным бегом). Развернувшись, они ведут мяч в обратном направлении. Задача – используя периферическое зрение избегать столкновений.

Учащиеся строятся вдоль боковой линии; по команде выполняют ведение мяча правой и левой ногой.

Педагог: *Следит за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения.*

Молодцы, вы хорошо справляетесь с поставленными задачами. И сейчас, чтобы применить изученные приемы, мы с вами будем играть в веселые игры:

1. **Подвижная игра «Салки с футбольным мячом».** По сигналу «салка» старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно передать мяч. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящий сменяет тот, кто сделал неточную подачу. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

2. **Борьба за мяч.** Сейчас мы поделимся на 2 равные команды, оденем манишки и будем располагаться на площадке для игры в произвольном порядке. Одной из команд я дам мяч. По сигналу вы стараетесь быстрее выполнить передачи между своими игроками, а другая команда, старается отнять мяч. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет педагог). Выигрывает команда, набравшая больше очков.

3. **Кто быстрее. Эстафета футболистов.** По моей команде «Внимание! Марш!» первые игроки выполняют ведение мяча ногами, обводят фишку, стоящую на противоположной стороне, возвращаются обратно и передают мяч очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

Заключительная часть.

Ходьба. Упражнения на релаксацию.

Учащиеся: Выполняют дыхательные упражнения: вдох – руки вверх, выдох – руки опустить и немного ссутулить плечи.

Построение. Выполняют построение в шеренгу. Выполнение строевых команд.

Подведение итогов занятия, рефлексия:

Педагог: Стимулирует учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.

- Какие техники ведения мяча вам наиболее запомнились?

- Какие техники ведения мяча были самыми сложными?

- Какие игры вызвали у вас интерес?

Педагог: Отмечает группу за активную и добросовестную работу на занятии, а также учащихся, которые правильно выполняли изучаемые приемы.

Педагог: Хочется закончить урок словами **Йохана Круифа:** футбол прост, но играть просто – трудно. Занимайтесь футболом и будьте здоровы!

Список литературы.

1. Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю., Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. Научно-методическое пособие. М., 2008.
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия, Человек, 2010.
3. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика. Издание 2, 2007.
4. Николаев Д.С., Шальнов В.А. «Начальное обучение мини-футболу», УлГТУ, 2008.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов. Ю.Д. Железняков, под редакцией Ю.М, Портнова. М.: изд. Центр Академия.2001.
6. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008.
7. Шаргаев А.Т., Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований и правила игры. М, 2009.

Приложение 5.

**Сценарий спортивного мероприятия
«Папа, мама, я – спортивная семья!»**

Возраст учащихся: 8–10 лет

Место проведения: спортивный зал

Цель: Содействие развитию взаимосвязи между ЦДТ и семьей по проблеме физического воспитания детей.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни и нравственной сплочённости семьи.

Развивающие:

- способствовать развитию общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Оздоровительные:

- развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.
- профилактика и предупреждение заболеваний у детей и взрослых.

Прогнозируемые результаты:

- демонстрируют взаимопомощь и взаимоподдержку в семейной команде. проявляют позитивные эмоции;
- проявляют интерес к мероприятию и настойчивость в достижении результатов;
- имеют представление о престижности здорового образа жизни и разносторонней физической подготовленности.

Оборудование:

спортивный инвентарь

Ход мероприятия

Звучит музыка: *Фонограмма «Гимн семьи»*

Педагог: Здравствуйте, уважаемые участники команд, болельщики и все присутствующие! Как хорошо, что мы собрались вами в этом зале. Несомненно, у Вас много неотложных дел, забот, но оставьте все их за дверьми этого зала и вместе со своими детьми постарайтесь сегодня отдохнуть, на нашем празднике – «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Давайте поприветствуем команды:

1-я команда – под буквой «А»,

2-я команда – под буквой «Б»,

3-я команда – под буквой «В».

Команды познакомьтесь, чтобы на наших соревнованиях проявлялась сплоченность и Придумайте название и девиз вашей команды.

Оценивать ваши успехи будет жюри в составе:

- 1.
- 2.
- 3.

Слово предоставляется командам, представьте себя пожалуйста.

Команды представляют себя (девиз, название)

1 учащийся: Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка,
Шаг на месте, два вперед,
А потом наоборот.

2 учащийся: Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезни
Спасает нас она

3 учащийся: Для чего нудна зарядка?
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

4 учащийся: Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.
Закаляйся вся семья
В добрый час – физкульт-ура!

Педагог: Итак, мы начинаем. Ни пуха, ни пера!

1 эстафета:

ЭСТАФЕТА – КОВАРНЫЙ ОБРУЧ

Учащийся, переставляя обручи и переходя из одного в другой, доходит до 1-ой стойки, далее бежит до скакалки, делает 5 прыжков и, также переставляя обручи, приходит на старт; мама доходит до 2-ой стойки, папа – до 3-ей и финиширует. После финиширования последнего игрока поднимаем руки вверх, это будет означать, что эстафета выполнена.

2 эстафета:

ЭСТАФЕТА – ЛИХИЕ БЕГУНЫ

Мама пробегает до фишки и обратно, папа везет сына или дочь на плечах (на спине)

3 эстафета:

ЭСТАФЕТА - ПЕРЕКАТИ МЯЧ

Команды стоят в колонне, мяч передается под ногами до последнего игрока, последний игрок бежит вперед и передает мяч заново под ногами и т.д.

Эстафета закончена, когда первый игрок, кто начинал эстафету вернется на свое место.

4 эстафета:

ЭСТАФЕТА – Донеси мяч

Каждый игрок по очереди бежит с ракеткой для бадминтона, на которой лежит теннисный мяч, оббегая все фишки туда и обратно, затем передают эстафету следующему игроку.

5 эстафета:

ЭСТАФЕТА – ПРЫЖКИ В МЕШКЕ

Эстафета выполняется по очереди, первый начинает прыгать в мешке до ориентира и назад, затем передает эстафету следующему игроку ит.д.

6 эстафета:

Эстафета – Прыжки через скакалку

Эстафета выполняется по очереди. Первые игроки прыгают через скакалку до последней фишки, затем складывают вдвое и перехватывают ее в одну руку, и двигаются обратно, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами. На финише передают скакалку следующему игроку.

7 эстафета: ЭСТАФЕТА – КЕНГУРУ (мяч зажимается между ногами)

По очереди каждый игрок команды, прыгает до ориентира, туда, а обратно берут мяч в руки и бегут к своей команде. Передает эстафету следующему игроку.

8 эстафета:

ЭСТАФЕТА – ПЕРЕПРАВА В ОБРУЧЕ.

По сигналу обруч надевают два первых участника и быстро перебегают на противоположную сторону. Первый номер остаётся за чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остаётся на противоположном “берегу”, а “переправу” делает третий номер и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая переправу.

9 эстафета

ЭСТАФЕТА – ПЕРЕПРАВА НА МЕШКЕ

Ребенок садиться на мешок, а мама и папа берут за края мешка, везут его до указанного ориентира, туда и обратно. Передают эстафету следующим игрокам.

Педагог: Наше мероприятие подошло к концу. Все эстафеты пройдены. Если вам сегодня было интересно и весело мы очень рады. Для объявления итогов соревнований приглашается _____

Член жюри: *Оглашает результаты*

Педагог:

Пусть все это только игра,

Но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья!

Храните ее, берегите ее!

Нет в жизни важнее цели!!!

Педагог: Спасибо всем за участие. Давайте на память о сегодняшнем мероприятии сделаем совместную фотографию.

Приложение 6

Информационный материал к занятию по теме «Правила игры в теннис»

(раздел Начальная подготовка теннисиста.)

Подача и выигрыш очка.

Перед началом первой партии определяется по выбору подача и прием или выбор стороны. Подачу следует осуществлять таким образом, чтобы она была видна судьбе.

Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально из плоской руки, и только тогда по нему производят удар, когда он находится в движении вниз.

Он должен сначала коснуться игровой поверхности подающей ракетки, прежде чем он непосредственно через сетку или огибая ее перелетит на игровую поверхность соперника. Каждый ответный улар осуществляется непосредственно в сторону игровой поверхности соперника.

В партии смена подачи происходит после 5 набранных очков. Игрок, который первым наберет 21 очко, становится победителем партии. При равном количестве очков по 20:20 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества и 2 очка. Игра решается 2 выигранными партиями, у мужчин – 3.

После каждой партии и в решающей партии (3-я или 5-я партии) смена сторон происходит после 10 очков. Очко приобретается за счет ошибки соперника.

Ошибки.

- *неоднократное касание мяча на игровой поверхности;*
- *забрасывание мяча (в сетку, за пределы игрового поля);*
- *2-разовый удар по мячу одной стороной;*
- *касание туловищем игровой поверхности (за исключением руки, ведущей ракетку) или мяча;*
- *касание сетки;*
- *движение стола;*
- *пропуск мяча, правильно посланного соперником;*
- *подача не по правилам.*

Ограничение во времени.

Если партия не заканчивается в течение 15 мин., то дальше играют следующим образом: смела подачи происходит после каждого выжранного очка и подающий должен с 13-м ударом, включая подачу, выиграть очко, иначе оно будет засчитано сопернику. Если одна партия разыгрывается до конца по этому правилу, то все последующие партии уже с самого начала проводятся по этому правилу.

Парная игра.

Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер первого подающего – следующий принимающий и т.д. После каждой партии порядок подачи меняется.

Приложение 7

**Дополнительный информационный материал по теме
«Выдающиеся русские шахматисты и шашкисты»
(второй год обучения, раздел «Игры в шашки, шахматы»)**

Крамник Владимир Борисович

Родился 25.06.1975 г в городе Туапсе. Чемпион мира по [шахматам](#) 2000-2007 год. Стал международным гроссмейстером в 1991 году. Чемпион мира у категории юношей до 16 и до 18 лет. Команда России, с его участием, побеждала на Всемирных шахматных Олимпиадах 1992, 1994 и 1996 годах. В 2000 году в Лондоне Владимир становится чемпионом мира по версии ПША, выиграв 2 партии при 13 ничьих в матче у Гарри Каспарова. В 2004 году он сохранил звание, победив Петера Леко. В 2006 году выиграл у чемпиона мира ФИДЕ В. Топалова. В 2007 году на турнире в Мехико звание чемпиона мира было потеряно, оно досталось Ананду. 2008 год, Бонн, Владимир попытался вернуть звание. Но матч тоже выиграл Ананд. В мае этого года Владимир участник турнира среди претендентов на розыгрыш короны чемпиона мира в городе Казань. В 1/4 финала он выиграл у Теймура Раджабова (основные партии 2:2, рапид 2:2, блиц 2,5:1,5). Однако оступился в полуфинале, где проиграл Александру Грищуку (основные партии 2:2, рапид – 2:2 блиц – 0,5:1,5).

Стиль игры Крамника очень стойкий, похож на стиль Капабланки и Карпова. Он редко проигрывает партии белыми. Также черными играет очень надежно, хотя и выигрывает редко. Применив в матче против Каспарова черными Берлинскую защиту в Испанской партии, он не проиграл ни одной партии.

Грищук Александр Игоревич

Родился 31 октября 1983 года в Москве. Гроссмейстер с 1999 года. Когда Александру было четыре года, отец научил его играть в шахматы. Затем он занимался у тренеров, сначала у Михаила Годвинского, затем у Максима Блоха и Анатолия Быховского. Школьником Александр последовательно становится чемпионом России в возрастах до 10, до 12, до 14 и до 16 лет. А на чемпионате мира до 10 лет второй. Мастером он стал в 14 лет, а гроссмейстером в 16 лет. В 1998 году 15 летний Александр принял участие в чемпионате России среди взрослых, Он набирает 5 очков из 11 и его заметили. Первый крупный его успех, это победа 16 летнего Александра в ноябре 1999 года на мемориале Чигорина в Санкт-Петербурге, где он стал первым с 7 очками из 9. В 2000 году дележ первого места с Пономарёвым на турнире в Торсхавне. В этом же году он принимает участие в чемпионате мира по нокаут системе в Дели, где доходит до полуфинала. Хорошо играет за сборную России на Олимпиаде в Стамбуле 7,5 очков из 10, этим помогает сборной стать победителем олимпиады. Александр великолепно играет блиц. В Интернете он имеет высший в мире рейтинг по такой игре. А в 2006 году Александр стал чемпионом мира по блицу в очном турнире, выиграв решающую партию у Петра Свидлера. В 2009 года становится чемпионом в Линаресе, а также становится чемпионом России. В 2010 году 2 место в Линаресе. Участник матчей претендентов в городе Казань с 3 по 27 мая 2011 г. Четвертьфинал, выигрывает у Левона Ароняна (Армения), полуфинал выигрывает у Владимира Крамника, финал проигрывает со счетом 2,5:3,5 Б. Гельфанду, который и сыграет матч с Анандом 2012 году.

Морозевич Александр Сергеевич

Родился 18 июля 1977 в Москве, гроссмейстер с 1993. наивысший рейтинг 2788. Звание гроссмейстера Александр получил в 1993 году. На турнире по

олимпийской системе в городе Тилбург, где в полуфинале победил в тяжелейшей партии Майкла Адамса 2:0, а в финале сыграл вничью две основные партии с Кириллом Георгиевым и проиграл 2:0 по быстрым шахматам. Первым большим успехом был выигрыш первого приза турнира Ллойдс-Банк в Лондоне, который прошел в 1994 году, и на котором он набрал 9½ очков из 10 возможных. На шахматной олимпиаде, в том же 1994 году в Москве, шахматист играл за вторую команду России и, вместе со своей сборной, занял третье место. Для Александра характерны спады в игре. Так с 1995 года был небольшой спад в игре, в результате чего рейтинг снизился до 2590. Правда, начиная с 1998 года началось новое восхождение. В 1998 году Александр стал первым на серьезном турнире в Кишинёве, оторвавшись от второго места на три очка. Александр прекрасно играет вслепую. Шахматист выиграл турниры вслепую в 2002 и 2004 годах в Монте-Карло, а в 2003 году был серебряным призером. В Монте-Карло проводятся 2 турнира, один турнир вслепую и второй по быстрым шахматам. Александр в 2002 году занял там по сумме первое место (15 из 22), а в 2003 – второе (13,189; из 22), а в 2004 году разделил первое место (14,189; из 22). Удачным был 2008 год. В апреле 2008 года Александр был на 3-ем месте рейтинг ФИДЕ – 2774, а в июле 2008 стал первым в России, обойдя в рейтинге Владимира Крамника и вторым в мире. В 2010 году наступил новый спад. Но результаты 2011 года показывают, что начался новый подъем. Александр успешно играет за команду России на различных шахматных олимпиадах. Так в 2000 году в Стамбуле, он смог набрать 7,189; из 10, на второй доске, а в 2002 году в Бледе, было 7 из 11. В октябре 2005 года занял 4 место, участвуя на чемпионате мира в Сан Луисе. Еще через месяц в Беэр-Шеве, победив в последней партии китайца Ни Хуа, он принес сборной России первое место на командном чемпионате мира.

Свидлер Пётр Вениаминович

Родился 17 июня 1976 в Ленинграде, гроссмейстер с 1994 года. Школьником в 1994 г. становится чемпионом мира по шахматам до 18 лет. 1995 год – победитель чемпионата Санкт-Петербурга. Шесть раз становился чемпионом России (1994, 1995, 1997, 2003, 2008, 2011). Победитель Всемирных олимпиад (1994, 1996, 1998, 2000, 2002). Петр обладатель пяти золотых и двух серебряных Олимпийских медалей. Чемпионат мира 2001, дошел до полуфинала. В 2005 году в городе Майнц (Германия). Пётр второй раз завоевал звание чемпиона мира по шахматам Фишера. Он выиграл у венгра Золтана Алмаши 5:3. В этом же году занимает 3 место на чемпионате мира, проходящем в Сан-Луисе. В следующем 2006 году второе на чемпионате мира по блицу.

Карякин Сергей Александрович

Родился 12 января 1990 в городе Симферополь. В 2002 году возрасте 12 лет и 211 дней стал самым молодым гроссмейстером в истории, и был, таким образом, внесен в Книгу рекордов Гиннеса. 2004 год чемпион Олимпиады, играл за Украину. 2010 год серебряный призер Олимпиады, играл уже за сборную России. На своей доске показал лучший результат +6=4-0 и получил первый приз (на 4 доске). Полуфиналист «Кубка мира» 2007 года. Победитель международных

турниров: 2001 – Алушта; 2002 – Алушта; 2005 – Вейк-ан-Зее (группа В), Кириши; 2009 – Вейк-ан-Зее. Его рейтинг Эло – 2772. 5-й в мире.

Яковенко Дмитрий Олегович

Талантливый шахматист, в возрасте 14 лет получивший звание международного мастера. В 18-летнем возрасте становится чемпионом мира в категории до 18 лет. На взрослом уровне самый большой успех к нему пришел в 2012 году, когда он стал единоличным победителем Европейского первенства в Пловдиве. В том же году завоевывает серебро Олимпиады в составе сборной России. В 2009 году имел наивысший рейтинг среди соотечественников (пятый в мире). Выступает за команду «Югра».

Витюгов Никита Кириллович

Уроженец Санкт-Петербурга, он уже в 10 лет становится кандидатом в мастера. Но лишь 8 лет спустя он получает звание международного мастера, а в 2007 году становится гроссмейстером. В 2004-2006 годах выступает на соревнованиях в категориях до 18 и 20 лет, после чего присоединяется к взрослой когорте шахматистов. На протяжении карьеры неоднократно участвовал в суперфиналах чемпионата РФ, и в 2013 году занял наивысшее для себя третье место. В составе сборной дважды становился чемпионом мира. Автор популярного шахматного издания «Французская защита: репертуар за взрослых».

Костенюк Александра Константиновна

За свою долгую шахматную карьеру собрала бесчисленное количество национальных и международных титулов. В копилку ее наград входят две победы на чемпионатах России, золото европейского первенства (2004 год), три первых места на шахматных олимпиадах, два золота в чемпионатах по Шахматам Фишера, многочисленные награды в составе российской сборной, и ряд других. Помимо российского, побеждала и на первенстве Швейцарии, гражданством которой она обладает. С 2008 по 2010 годы возглавляла мировой рейтинг. В 2004 году получает титул гроссмейстера (став только десятой женщиной, добившейся этого высокого звания).

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Барев Е., Левитов И. Записки секунданта. – Изд-во: Рипол Классик, 2006.
2. Корчной В. Мои 55 побед белыми. – Изд-во: Русский шахматный дом, 2004.
3. <http://chess-boom.online/biografii-shahmatistov/>

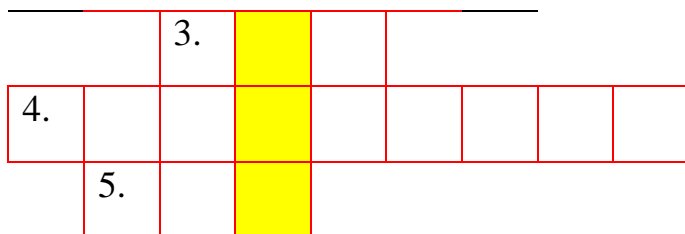
Приложение 8

Кроссворды по шахматам

(первый год обучения, раздел Игры в шашки, шахматы)

Кроссворд №1 «ПЕШКА»

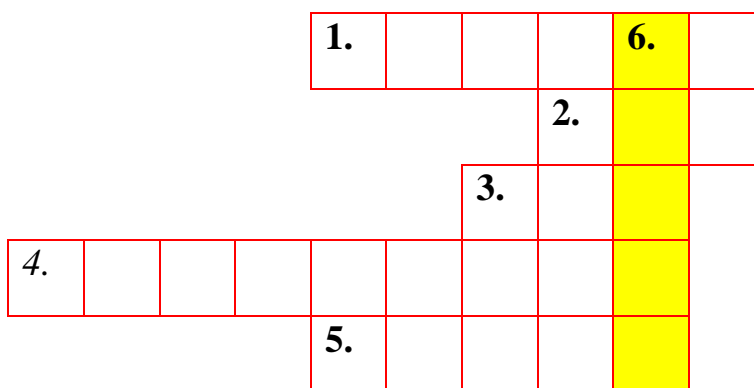
	1.	6.		
2.				



Вопросы.

1. Место, где расположены шахматные фигуры (ПОЛЕ).
2. Самая могучая шахматная фигура? (ФЕРЗЬ).
3. Чего боится король? (ШАХ).
4. Двойной ход короля с ладьей? (РОКИРОВКА).
5. Ничья? (ПАТ).
6. Название самой маленькой участницы шахматного боя? (ПЕШКА).

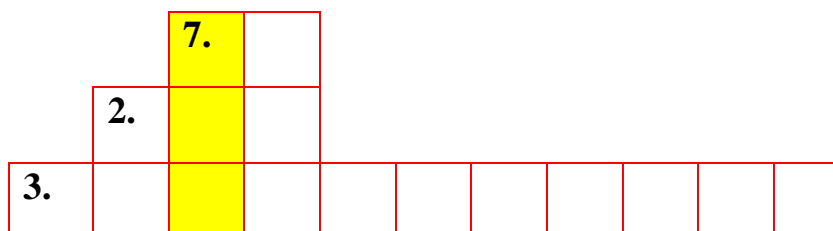
Кроссворд № 2 «ЛАДЬЯ»

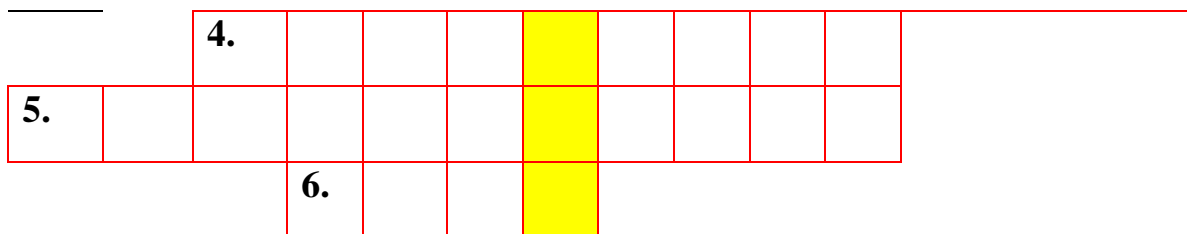


Вопросы.

1. Главная фигура в шахматах. (КОРОЛЬ).
2. Продолжите фразу «Королю поставили». (МАТ).
3. Как называется движение фигуры по шахматному полю?. (ХОД).
4. Линия на шахматном поле сверху-вниз (ВЕРТИКАЛЬ).
5. Что такое пат? (НИЧЬЯ).
6. Какая фигура равна 5 пешкам? (ЛАДЬЯ).

Кроссворд № 3 «КОРОЛЬ»

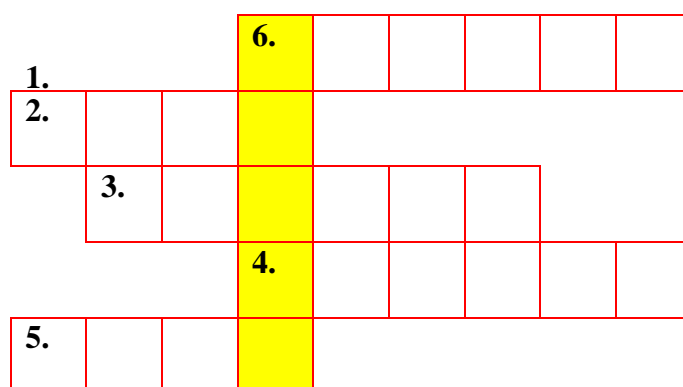




Вопросы.

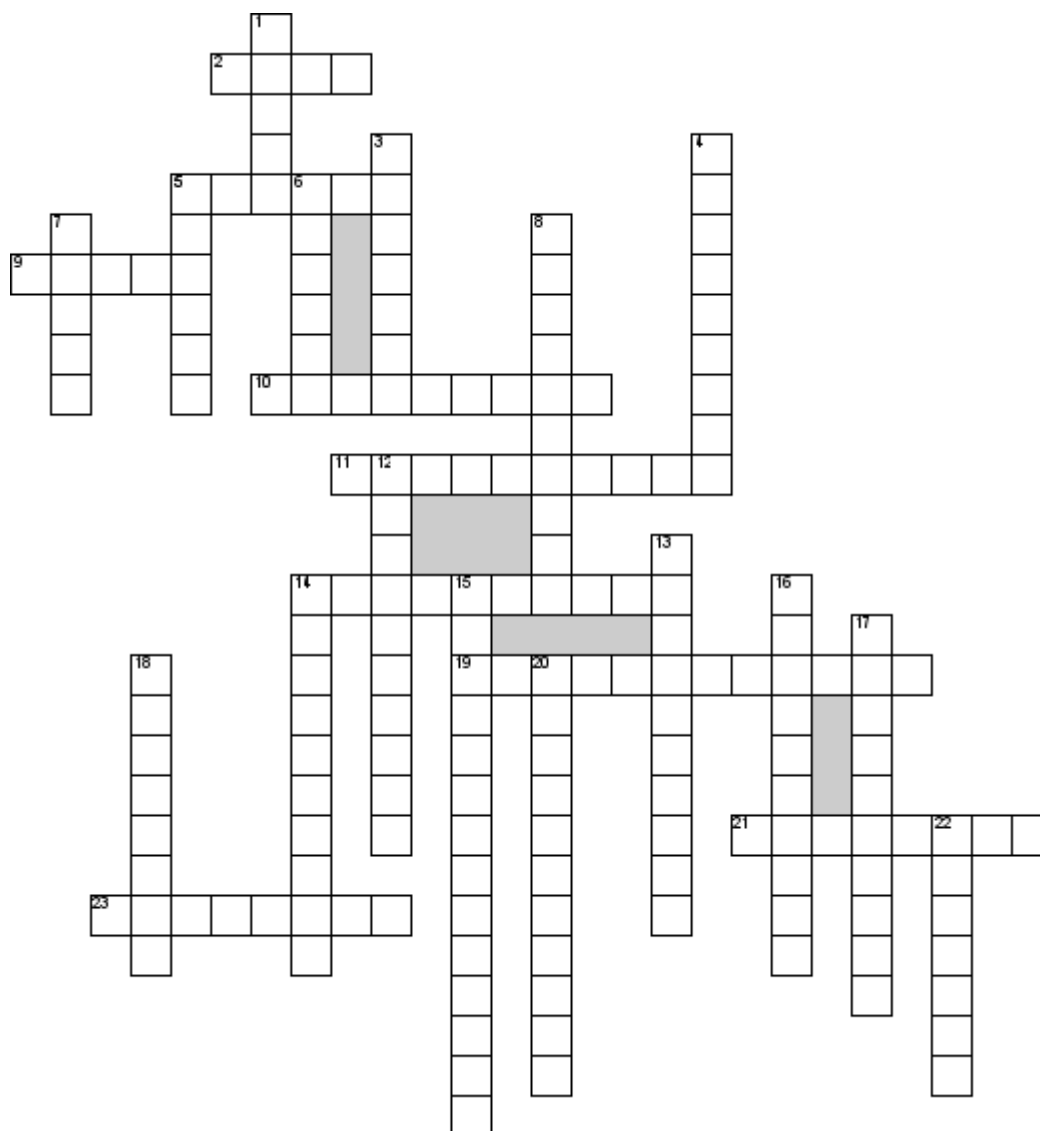
1. Буквы, которыми обозначают короля? (КР).
2. Чего жаждет король? (БОЙ).
3. Линия на шахматной доске слева –направо. (ГОРИОНТАЛЬ).
4. Косая линия. (ДИАГОНАЛЬ).
5. Названия полей e4, d4, e5, d5. (ЦЕНТРАЛЬНЫЕ).
6. Чемпион по шахматам. (ТАЛЬ).
7. Самая главная шахматная фигура (КОРОЛЬ).

Кроссворд № 4 «ФЕРЗЬ»



ВОПРОСЫ.

1. Кто входит в шахматное войско короля? (ФИГУРЫ).
2. Знак, обозначающий любой ход шахматной фигуры. (ТИПЕ).
3. Название игры в шахматы от начала до конца. (ПАРТИЯ).
4. Что такое e2 – e4? (ЗАПИСЬ).
5. Легкая фигура. (КОНЬ).
6. За какую фигуру дают 9 очков? (ФЕРЗЬ).



По горизонтали

2. Прибор для осуществления контроля времени в шахматной партии.
5. Позиция, в которой дальнобойная фигура (ферзь, ладья, слон) нападает на неприятельскую фигуру (или пешку), за которой на линии нападения (линии связки) расположена другая неприятельская фигура.
9. Самая массовая шахматная единица, которую не принято считать фигурой.
10. Принципы и способы шахматной партии, охватывающие подготовку и осуществление систематического, последовательного развивающегося воздействия на позицию соперника.
11. Лучшая защита – это нападение. Лучший способ обороны – это...
14. Позиция, в которой между королём и дальнобойной фигурой другого цвета находятся две фигуры (или пешки) того же цвета, что и король.
19. Середина игры, стадия, начинающаяся после дебюта, именно в ней обычно

происходят основные события шахматной партии.

21. Настольная логическая игра для двух игроков, потомок чатуранги и непосредственный арабский предшественник шахмат.

23. Заключительная стадия игры, характеризуется небольшим количеством фигур на доске.

По вертикали

1. Шахматная фигура, участвующая в рокировке с королём.

3. Совокупность приёмов и способов выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих.

4. Одновременное передвижение (перестановка) короля и ладьи с их начальных положений (король через одно поле влево или вправо, ладья – на поле, через которое передвинут король).

5. Такое поле, которое может быть занято неприятельской фигурой.

6. Создание пешечного центра.

7. Начальная стадия партии, продолжающаяся первые 10-15 ходов.

8. Важнейший элемент тактики шахматной игры, который нередко связан с жертвой.

12. Тактический приём, при котором фигура, вынужденная перейти на другое поле, перестаёт выполнять какие-либо важные функции (например, по защите другой фигуры, поля или линии).

13. Тактический приём, вынуждающий (при помощи жертв, нападений или угроз) фигуру соперника занять определённое поле или линию с целью использования неудачного положения этой фигуры.

14. Тактический приём в шахматной партии, расположение фигуры на линиях действия дальнобойных фигур.

15. Когда связка создаётся ходом той стороны, чья фигура (или пешка) оказывается связанной.

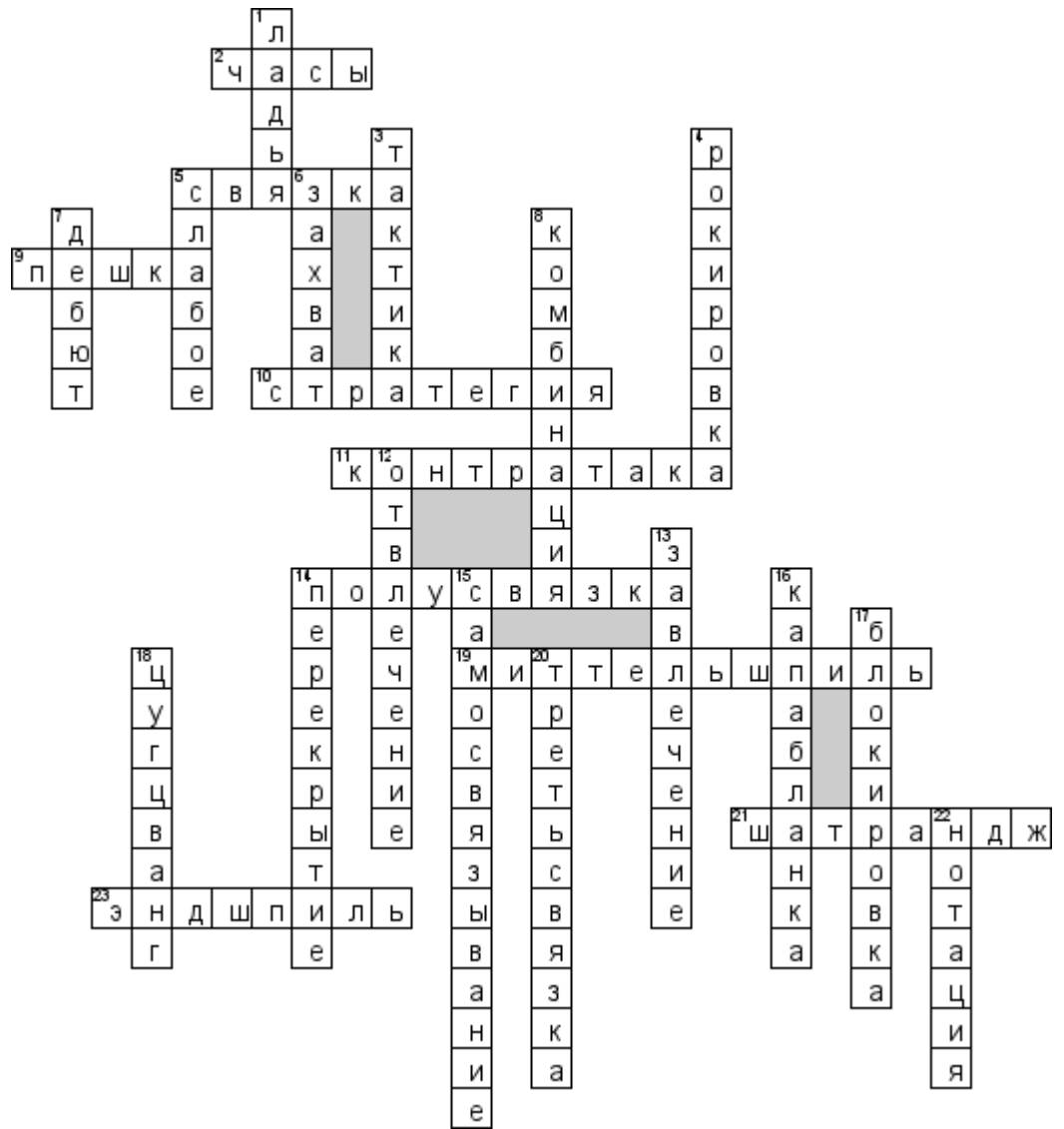
16. «Научиться играть в шахматы легко, но трудно научиться играть хорошо» слова третьего чемпиона мира по шахматам.

17. Тактический приём, с помощью которого заставляют фигуры соперника блокировать путь отступления другой, как правило, более ценной фигуры, которая становится объектом атаки.

18. Положение в шашках и шахматах, в котором одна из сторон оказывается в положении, в котором любой ход ведёт к ухудшению позиции.

20. Позиция, в которой между королём и дальнобойной фигурой другого цвета находятся три фигуры (или пешки) того же цвета, что и король.

22. Система условных обозначений, применяемых для записи шахматной партии или положения фигур на шахматной доске.



ПОЛОЖЕНИЕ**об открытом личном первенстве по шашкам
среди учащихся объединения «Общая физическая подготовка»
подросткового клуба «Прометей» МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова****1. Общие положения**

1.1 Настоящее положение определяет порядок проведения открытого личного первенства учащихся объединения «Общая физическая подготовка» подросткового клуба «Прометей» МУДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова по шашкам, цели и задачи организаторов и участников соревнования, правила судейства, награждение победителей.

2. Цели и задачи

- 2.1 Пропаганда здорового образа жизни.
- 2.2 Популяризация игры в шашки среди учащихся.
- 2.3 Повышение спортивного мастерства.
- 2.4 Выявление сильнейших игроков.

3. Руководство соревнованиями

3.1 Общее руководство организацией и непосредственное проведение, подготовка места проведения соревнований и соблюдение техники безопасности возлагается на главного судью соревнований – педагога дополнительного образования Зябликову Е.В.

4. Время и место проведения

4.1 Открытое личное первенство по шашкам проводится 25 февраля 2018 года в 11.00 в кабинете № 4 МОУ «СОШ № 76» (ул. Вишневая, 16).

5. Участники соревнований

5.1 К участию в соревнованиях допускаются учащиеся объединения «Общая физическая подготовка» подросткового клуба «Прометей» и все желающие, учащиеся МОУ «СОШ № 76», возраст и спортивная квалификация которых соответствуют Положению.

5.2 Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:

- младшая 2008-2006 г.р.
- старшая 2005-2003 г.р.
- юноши и девушки играют отдельно в каждой возрастной группе.

6. Программа соревнований

6.1 Соревнования проводятся по действующим правилам игры в шашки. В каждой возрастной группе игры проводятся по круговой системе с начислением очков: победа – 1 очко, ничья – 1\2 очка, поражение – 0 очков. При наличии в группе более 10 игроков, они делятся на подгруппы.

7. Определение победителей и награждение

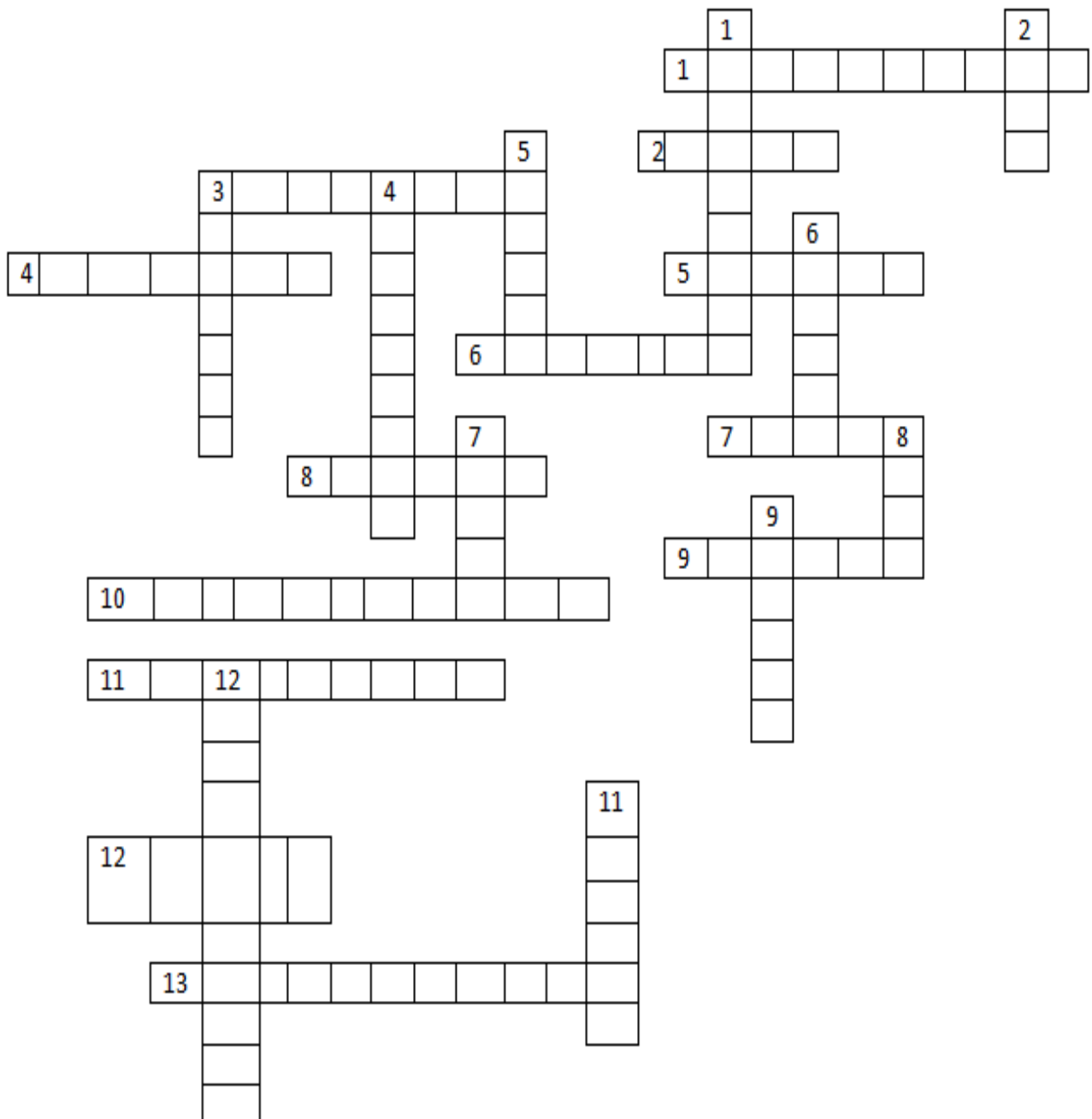
7.1 Победитель в подгруппе определяются по наибольшей сумме очков, набранных в процессе всех игр. При равной сумме очков дополнительно учитывается результат личной встречи и выигранные партии всех встреч. При проведении финала используется круговая система, без учета набранных ранее очков.

7.2 Участники, занявшие призовые места награждаются грамотами

Кроссворд «Легкая атлетика»

(второй год обучения, раздел «Легкоатлетическая подготовка»).

Задание: впиши правильные ответы в соответствующие клетки



По горизонтали:

1. Бегун задающий темп
2. Конечный пункт дистанции в спортивных соревнованиях на скорость
3. Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники поочередно проходят этапы, передовая очередь перемещаться по дистанции, передовая предмет

4. Забег на дистанцию 42 км. 195 метров.
5. Барьер, копье, молот. Все это спортивный _____.
6. Медленный бег используемый в разминке.
7. В какой африканской стране наиболее развита легкая атлетика?
8. Совокупность легкоатлетических дисциплин, в которых спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции
9. Из какого материала делали первые шесты для прыжков с шестом?
10. Вид спорта, включающий в себя соревнования в 10 видах легкой атлетики
11. Вид спорта, включающий в себя соревнования в 7 видах легкой атлетики
12. Бег по пересеченной местности на расстояние 3-12 км.
13. Забег на дистанцию 21 км 97,5 метров

По вертикали:

1. Вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции (10-30 метров) в прямом и обратном направлении.
2. Степень скорости
3. Состояние особого подъема у спортсменов в циклических видах спорта во время длительной физической активности.
4. Начало движения спортсмена ранее выстрела стартового пистолета
5. Препятствие на пути движения во время прохождения легкоатлетом дистанции
6. Спортсмен, занимающийся прыжками
7. Участник юношеских спортивных соревнований
8. Спортивный снаряд металлический шар для толкания
9. В какой стране зародилась легкая атлетика?
10. Спортивный снаряд в виде плоского круга
11. Любые вещества, в результате которых улучшаются спортивные результаты.
12. Спортивные соревнования, включающие в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

Памятка.

Инвентарь и экипировка для лыжной подготовки

(первый год обучения, раздел «Спортивный инвентарь и оборудование»)

Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафина.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

Пластиковые лыжи. В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных. Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользит по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе. В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах (по способу передвижения): классические, коньковые и комбинированные (универсальные).

Классические лыжи (обозначение «Classik» или «Cl») предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.

Коньковые лыжи (обозначение «Skate» или «Sk») используются для передвижения, как на коньках, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.

Комбинированные лыжи (обозначение «Combi») – для передвижения тем или иным способом в зависимости от желания или других факторов.

Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле: **длина тела (рост) лыжника плюс 10-15 см.** А для коньковых ходов должны быть на 5-10 см. короче.

По массе тела лыжи подбирают следующим образом. Их кладут на ровную поверхность скользящими поверхностями вниз параллельно на расстоянии 20-25 см. друг от друга. Затем лыжник встает на лыжи так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Помогающий выбирать лыжи должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой площадкой. Если полоска проходит, легко и свободно передвигается вперед-назад на расстояние примерно 40-60 см. значит, жесткость лыж достаточна. Достаточная жесткость обеспечивает равномерное давление загруженной лыжи на снег. Если зазора нет, обе лыжи плотно прижаты к опоре и просунуть полоску бумаги невозможно – лыжи слишком мягкие. Мягкие лыжи плохо скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается.

У лыж с подходящей жесткостью проверяют эластичность. Для этого, не вынимая полоски бумаги из-под грузовой площадки, переносят массу тела на одну лыжу. Если при этом зазор между лыжей и опорой пропадает, и полоска бумаги прижимается лыжей к полу так, что выдернуть невозможно, то, значит, лыжи эластичны вполне соответствует массе тела лыжника. Если при переносе массы тела на одну лыжу, полоска бумаги свободно движется под ней, то, значит, лыжи

слишком жесткие. Такие лыжи невозможно плотно прижать к лыжне, на них всегда будет отдача (проскальзывание назад в момент отталкивания).

В настоящее время выпускают лыжи различных типов и моделей: для гонщиков-профессионалов, гонщиков-любителей, туристов, гонщиков-юниоров, детей. Эти лыжи различаются особенностями конструкции и качеством скользящей поверхности.

Скользящая поверхность лыжи покрыта пластиком (тефлоном).

Лыжные палки. Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Палки имеют конусообразную форму, они сужаются внизу у наконечника. Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капкана»), застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Современные лыжные палки изготавливают из углеволокна и стекловолокна в разных пропорциях. Палки из 100%-ного углеволокна легкие и жесткие. Палки из 100%-ного стекловолокна не такие жесткие, легче гнутся и ломаются и весят немного больше. Палки среднего класса могут делаться из смеси стекловолокна и углеволокна.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см. Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.

Лыжные ботинки. Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

- Классические (для классических лыжных ходов);
- Коньковые (для конькового хода);
- Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образующаяся при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

Лыжные крепления. Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу. Крепления для беговых лыж бывают трёх видов:

- Передние (NN-75);
- С «жёлобом» (система SNS);
- С «рельсами» (система NNN)

Лыжные крепления NN-75. Металлические крепления начального и любительского уровня, предназначенные для передвижения классическим ходом. Состоят из скобы, дужки для плотного прижимания ранта ботинка и замка. Они имеют стандартные размеры, расположение трех металлических штырьков и должны соответствовать размеру ботинок.

Ботинок имеет выступающий носок с отверстиями, в которые плотно входят штырьки лыжного крепления, и прижимается дужкой за рант. Особенностью креплений является разделение под правый и левый ботинок.

Крепления SNS. Имеют одну продольную направляющую для стабилизации подошвы ботинка. Автоматический механизм позволяет быстро укрепить ботинок на лыже. Скоба ботинка закрепляется сразу в его носке. Универсальная конструкция крепления обеспечивает плавность хода, устойчивость ботинка, хорошую управляемость и точную передачу энергии на лыжу.

Крепления NNN. Ботинок гораздо устойчивее держится на лыже за счет двух направляющих, идущих по всей длине крепления. Подошва ботинка не гнётся при катании, и снимающийся верх ботинка не пережимает при этом пальцы ног. Лыжные крепления системы NNN используются как для классического, так и для конькового хода. Обе системы (SNS и NNN) позволяют прекрасно управлять лыжами.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

- *автоматические;*
- *механические.*

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкций по установке. Несколько советов при установке креплений:

- при установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;
- перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким клеем;

- если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;

- чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение.

Экипировка лыжника. Экипировка лыжника должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника-гонщика входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или отдельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносок лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранной. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.

Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж. Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази бывают:

- твердые – для морозной погоды и сухого снега (t от -1 до -30°C);
- полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до $+1^{\circ}\text{C}$);
- жидкие – для мокрого снега и гололёда (от $+2$ до $+4^{\circ}\text{C}$).

Применяют и специальные грунтовые мази. Они наносятся на скользящую поверхность лыжи тонким слоем (грунтовые мази), а затем на него кладется твердая мазь. Так мазь лучше держится на лыже.

Для пластиковых лыж применяют специальные парафины (воскоподобное вещество, смесь предельных углеводородов). Основное назначение парафинов – максимально улучшить скольжение. Они бывают твердыми, жидкими (эмульсии), в виде порошков, паст. Существуют парафины, наносимые на скользящую

поверхность с помощью аэрозольного баллончика, и ускорители, выпускаемые в виде таблеток и порошка.

Смазки бывают двух основных видов: смазки **скольжения** и смазки **держания**. При подготовке лыж для передвижения классическими ходами на носовую и пяточную часть наносят мазь скольжения, обычно парафинами (соответствующими температуре и состояния снега). А под грузовую площадку (колодку) для хорошего сцепления со снегом накладывают держашую мазь (мазь для более высокой температуры), чтобы избежать возможного проскальзывания лыжи при отталкивании (отдача лыж). Предпочтительнее наносить несколько тонких слоев мази, нежели один толстый. Каждый слой мази растирается пробковой растиркой. Если слой мази слишком толстый, лыжа будет скользить хуже. Мази всегда наносятся и растираются по направлению вдоль лыжи.

При подготовке лыж к передвижению коньковыми ходами подход к смазке иной, потому что отпадает необходимость в применении держащих мазей. На всю скользящую поверхность лыж ровным слоем наносят только парафины в соответствии с рекомендованными температурными параметрами их применению. Затем с помощью специального утюжка (предварительно нагретого до температуры 100-150 С) нанесённый парафин полностью расплавляют по всей поверхности лыжи и дают остыть до комнатной температуры (до затвердевания). Затвердевший парафин полностью удаляют со скользящей поверхности пластиковым скребком и, затем специальными щётками и растирками полируют поверхность лыжи.

Ещё один более простой способ. Парафин можно нанести с помощью интенсивного растирания. Чистую лыжу натереть очень тонким сплошным слоем бруском парафина. Затем взять пробковую растирку и интенсивно растереть в обе стороны 1-2 минуты. Выделяемого тепла хватает для частичного вплавления парафина. Затем следует слегка пройти нейлоновой щёткой движениями от носка к пятке лыжи.

Самым простым способом определения лучшего скольжения лыж является многократный спуск с небольшого склона по одной и той же хорошо накатанной лыжне в положении основной стойки до полной остановки. Лучшим вариантом подготовки (смазки) лыж будет тот, при котором зафиксирован самый длинный спуск.

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

<http://life.mosmetod.ru/index.php/item/kak-pravilno-podobrat-lyzhnyj-inventar>
<https://vsnege.com/lyzhi/pravila-i-sovety-po-podgotovke-lyzh/>

Памятка для детей и родителей «Безопасное купание»

(2 год обучения, раздел «Приемы закаливания»)



Лето пора знойного солнца, отпусков, поездок на море, речку, озеро. Но вместе с этим, купание, которое доставляет детям столько удовольствия, может быть очень опасно! Вы можете сохранить жизнь ребенка, объяснив ему правила безопасности на воде.

Правила безопасности при купании в открытых водоемах

- Для плавания используйте лишь круги и жилеты, предназначенные для применения в открытых водоемах, у них должны быть толще стенки и, желательно, несколько автономных камер. Чтобы ребенок не утонул при проколе одной из них.
- Всегда будьте возле ребенка, который в воде. Не отводите от него взгляда. Дошкольник может за секунду уйти под воду и захлебнуться.
- Старайтесь не брать дошкольников кататься на лодках, водных велосипедах и других плавательных средствах, это может быть опасно. Но даже если и берете малыша, всегда надевайте на него еще на берегу спасательный жилет.
- Плавайте в специально отведенных местах с чистым проверенным дном, и где есть спасатель и медицинский пункт.
- Но если вы плаваете с детьми на природе, то выбирайте чистое мелкое место с течением меньше 0,5 метра/секунду. Предварительно проверьте самостоятельно дно, оно должно быть не топким и без острых предметов. Всегда будьте возле малышей.
- Не разрешайте дошкольникам заплывать далеко от берега и нырять на мелких местах или там, где незнакомое дно. Самое главное – большинство несчастных случаев случается именно в тот момент, когда взрослые на «секунду» отвлеклись!

«Безопасность детей при купании»

Наступило лето. Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Купание ребенка в открытом водоеме считается опасным. Но это вовсе не значит, что нужно лишать малыша такого удовольствия. Риск прямо связан со здравомыслием взрослых.

- Не допускайте грубых игр на воде: нельзя подныривать под плывущего человека, «топить» его. Подавать ложные сигналы о помощи.
- Купание детей должно проходить под присмотром взрослых.
- Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.
- Которые умеют плавать. Не оставляйте малышей одних возле воды.
- Купаться следует только в специально оборудованных местах.
- На природе за городом место для купания нужно выбирать там, где чистая вода. Ровное дно, нет сильного течения.

- Следите за играми детей даже на мелководье.
- Учиться плавать дети могут только под контролем взрослых.
- Если ребенок пользуется плав. средством (круги, матрацы и т.п.), то при покупке следует обращать внимание на то. Что бы оно состояло из нескольких независимых надувных частей. Помните, что жизнь и безопасность детей зависит, прежде всего, от нас, взрослых.

ПАМЯТКА

для родителей о мерах безопасности во время нахождения детей на водоемах

1. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов – это опасно!
 2. Никогда не купайтесь в незнакомых местах!
 3. Не купайтесь в загрязнённых водоёмах!
 4. Не купайтесь в водоёмах, в которых есть ямы и бьют ключи!
 5. Не разрешайте детям и не устраивайте сами во время купания шумные игры на воде – это опасно!
 6. Если во время отдыха или купания Вы увидели, что человек тонет, или ему требуется Ваша помощь, помогите ему, используя спасательный круг!
 7. Находясь на солнце, применяйте меры предосторожности от перегрева и теплового удара! Меры безопасности при купании
 1. Купаться лучше утром или вечером, когда солнце греет, но еще нет опасности перегрева.
 2. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, находиться в воде рекомендуется не более 20 минут.
 3. Не следует входить или прыгать в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. при охлаждении в воде наступает сокращение мышц, что привлечет остановку сердца
 4. В ходе купания не заплывайте далеко.
 5. В водоемах с водорослями надо плыть у поверхности воды.
 6. Опасно плавать на надувных матрацах, игрушках или автомобильных шинах, т.к. ветром или течением их может отнести от берега, из них может выйти воздух, и человек, не умеющий плавать, может пострадать.
 7. Не разрешайте нырять с мостов, причалов.
 8. Нельзя подплывать к лодкам, катерами судам.
 9. Следует помнить, что ограничительные знаки на воде указывают на конец акватории с проверенным дном.
- Пренебрежение этими правилами может привести к получению травмы или гибели.

Меры безопасности детей на воде

- Купаться только в специально отведенных местах
- Не заплывать за знаки ограждения мест купания
- Не допускать нарушения мер безопасности на воде
- Не плавать на надувных матрацах, камерах

- Не купаться в воде, температура которой ниже плюс 18 градусов Оказание помощи утопающему

Последовательность действий при спасении тонущего:

- Войти в воду.
- Подплыть к тонущему.
- При необходимости освободиться от захвата.
- Транспортировать пострадавшего к берегу, держа его голову над водой.
- Оказать доврачебную медицинскую помощь и отправить его в медпункт (больницу).

Методика «Какое у тебя здоровье?» Т.В.Орловой

Цель: определения знаний учащихся о здоровом образе жизни, определения их отношения к ценности здоровья и выявления проблемных зон в образе жизни школьника.

Ход проведения: Учащемуся в течение 20 минут предлагается прочитать вопросы и выбрать нужный ответ.

Здоровье — нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма. Насколько здоровый образ жизни ты ведешь, поможет узнать этот тест. Выбери нужный ответ.

1. Регулярно ли ты ешь свежие фрукты и овощи?

Да — 3 балла, нет — 0.

2. Ограничиваешь ли себя в употреблении животных жиров?

Да — 5, нет — 0.

3. Регулярно ли ты ешь волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей?

Да — 2, нет — 0.

4. Ограничиваешь ли ты себя в потреблении сахара?

Да — 3, нет — 0.

5. Умеешь ли ты отдыхать и расслабляться?

Да — 5, нет — 0.

6. Есть ли у тебя развлечения помимо учебы?

Да — 4, нет — 0.

7. Нравится ли тебе учиться?

Да — 4, нет — 0.

8. Есть ли у тебя друг, которому ты полностью доверяешь?

Да — 3, нет — 0.

9. Есть ли у тебя любимый человек?

Да — 4, нет — 0.

10. Считаешь ли ты, что должен(на) более ответственно относиться к учебе?

Да — 0, нет — 2.

11. Считаешь ли, что должен(на) брать на себя меньше обязательств?

Да — 0, нет — 2.

12. Часто ли ты испытываешь скуку?

Да — 0, нет — 2.

13. Сколько ты вешишь?

Столько, сколько и должен(на) — 5,

до 6 кг выше нормы — 4,

на 6~12 кг выше нормы — 2,

на 12 кг и более выше нормы — 0.

14. Регулярно ли ты делаешь зарядку?

Да — 2, нет — 0.

15. Ты занимаешься зарядкой, пока не заболят мышцы?

Да — 0, нет — 1.

16. Нужно ли тебе снотворное, чтобы уснуть?

Да — 0, нет — 1.

17. Всегда ли ты застегиваешь ремень безопасности в машине?

Да — 1, нет — 0.

18. Часто ли ты вынужден(а) покупать лекарства?

Да — 0, нет — 2.

19. Проверяешь ли ты хоть иногда свое артериальное давление?

Да — 1, нет — 0.

20. Бывают ли у тебя постоянные болезненные симптомы, и ты при этом не обращаешься к врачу?

Да — 0, нет — 5.

21. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?

Да — 0, нет — 3.

22. Часто ли ты понапрасну беспокоишься или волнуешься?

Да — 0, нет — 5.

Спасибо за ответы!

Обработка данных: посчитать сумму набранных баллов.

Интерпретация:

41-66 баллов - Ты ведешь здоровый образ жизни. Твое здоровье не внушает опасений. Тебе не страшны никакие (даже магнитные) бури.

16-40 баллов - Тебе необходимо изменить свой образ жизни. Постарайся сделать это как можно скорее, иначе тебя ожидают неприятности.

0-15 баллов - Тебе следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни ты ведешь, и постарайся изменить его немедленно. Твое здоровье в опасности!

Методика «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П. Капустин)

(для мл школьников)

Качества личности, которые надо выработать в себе, чтобы достичь успеха

Я оцениваю себя Меня оценивает учитель Итоговые оценки

	Я оцениваю себя	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
1. Любознательность: - мне интересно учиться - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы - я всегда выполняю домашнее задание - я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание: - я старателен в учебе - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью - мне нравится самообслуживание в школе и дома			

3.Отношение к природе: - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			
4.Я и школа: - я выполняю правила для учащихся - я выполняю правила внутришкольной жизни - я добр в отношениях с людьми - я участвую в делах класса и школы - я справедлив в отношениях с людьми			
5.Прекрасное в моей жизни: - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я забочусь о здоровье - я умею правильно распределять время учебы и отдыха - у меня нет вредных привычек			

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.

В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5.

Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 - 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся класса

№ п/п я, имя ученика	Фамилия	Любознательность	Прилежание	Отношение к природе	Я и школа	Прекрасное в моей жизни	Средний балл	Уровень воспитанности	
		сам	учите	сам	учите	сам	учите	сам	учитель
		ль	ль	ль	ль	ль	ль	ль	ль

В классе _____ учащихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

- _____ имеют хороший уровень воспитанности
- _____ имеют средний уровень воспитанности
- _____ имеют низкий уровень воспитанности

Методика №1: Диагностика нравственной самооценки

(А.И.Шемшуриной)

Инструкция: Учитель обращается к ученикам со следующими словами:

«Сейчас я прочитаю вам 10 высказываний. Внимательно послушайте каждое из них. Подумайте, насколько вы с ними согласны (насколько они про вас).

Если вы полностью согласны с высказыванием, оцените ваш ответ в 4-е бала;

если вы больше согласны, чем не согласны - оцените ответ в 3-и бала;

если вы немножко согласны - оцените ответ в 2-а бала;

если вы совсем не согласны - оцените ответ в 1-н бал.

Напротив номера вопроса поставьте тот бал, на который вы оценили прочитанное мной высказывание».

Пример:

1. - 3;

2. - 4 и т.д.

Текст вопросов:

1. Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми

2. Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду

3. Я считаю, что можно быть не сдержанным с некоторыми взрослыми

4. Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку

5. Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей

6. Я думаю, что можно позволить себе выругаться на несправедливое замечание в мой адрес

7. Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню

8. Мне приятно делать людям радость

9. Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки

10. Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они не правы

Обработка результатов:

Номера 3, 4, 6, 7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом:

Ответу, оцененному в 4 балла, приписывается 1 единица,

в 3 балла - 2 единицы,

в 2 балла - 3 единицы,

в 1 балл - 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с баллом. Например, 4 балла - это 4 единицы, 3 балла - 3 единицы и т.д.

Интерпретация результатов:

От 34 до 40 единиц - высокий уровень нравственной самооценки.

От 24 до 33 единиц - средний уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц - нравственная самооценка находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц - низкий уровень нравственной самооценки.

Методика «Личностный рост»

(методика Д. В. Григорьева, И. В. Кулешова, П. В. Степанова)

Цель: выявить характер отношений подростка к людям, природе, Родине, труду и др.

Ход опроса

Педагог обращается к воспитанникам со словами: «Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение. Свои оценки вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!»

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, так как они могут быть опасны.
4. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.
7. Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.
8. Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.
9. Глупо брать на себя риск ради пользы другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия - жизненная необходимость для каждого человека.

12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Я смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Я многим обязан своей стране.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.
18. Физический труд - удел неудачников.
19. Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.
21. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.
25. Я часто чувствую разочарование от жизни.
26. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
27. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
28. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
29. Держать животных в передвижных зверинцах - бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.
31. Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.
32. Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры.
33. Учеба - занятие для «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека, то это нормально.
35. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю кому-то подарок.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.
37. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей.
42. Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа - нормальный способ заработать деньги.
43. На военнопленных не должны распространяться права человека.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Какое общение без бутылки «Клинского»!
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.

47. Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного не виновного.
48. Люди, просящие милостыню, скорее всего, лживы и ленивы.
49. Судейство в отношении «наших» часто несправедливо, потому что россияне никто не любит.
50. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
52. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
53. Рассматривать старые семейные фотографии - занятие для чудаков.
54. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
55. Убирать чужой мусор на туристских стоянках - глупое занятие.
56. Идти на уступки - значит проявлять слабость.
57. Хорошая учеба тоже серьезный труд.
58. Проявление вандализма - одна из форм протеста молодежи.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.
61. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
66. Человеку не обязательно знать свою родословную.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
68. Если учесть все «за» и «против», то хранение ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.
69. Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.
70. Субботник по очистке территории дома или школы - пережиток прошлого.
71. Я не могу представить русскую речь без мата.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня - не самое главное в жизни.
77. Меня не угнетает временное одиночество.
78. Я чаще всего слеую за мнением большинства.

79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.
81. Я считаю, что носить шубы из натурального меха безнравственно.
82. Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.
83. Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.
84. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и мире.
86. Всех бомжей необходимо вылавливать и принуждать к работе.
87. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду.
88. Истинной религией может быть только одна единственная религия.
89. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.
90. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.
91. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Ответы подростков распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений подростка к семье показывают его оценки высказываний №1,14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы № 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений подростка к Отечеству показывают его оценки высказываний № 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы № 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений подростка к Земле показывают его оценки высказываний № 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы № 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 3, 16, 15, 68 знак меняется на

противоположный.

4. Характер отношений подростка к миру показывают его оценки высказываний № 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы № 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 17, 30, 43, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений подростка к труду показывают его оценки высказываний № 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы № 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений подростка к культуре показывают его оценки высказываний № 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы № 19, 32 знак не меняется, В ответах же на вопросы № 6, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений подростка к знаниям показывают его оценки высказываний № 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы № 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 7, 33, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений подростка к человеку как таковому показывают оценки высказываний № 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы № 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений подростка к человеку как Другому показывают оценки высказываний № 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы № 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений подростка к человеку как Иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний № 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос № 10 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений подростка к своему телесному «Я» показывают его оценки высказываний №11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №11, 50, 63 знак не меняется, в ответах же на вопросы № 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений подростка к своему внутреннему миру, своему душевному «Я» показывают его оценки высказываний № 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений подростка к своему духовному «Я» показывают его оценки высказываний № 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы № 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы № 65, 78 знак меняется на противоположный.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предлагаемое Вашему вниманию описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами подростка на соответствующую группу вопросов. Это - не точный диагноз, это - тенденция, повод для Вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты. В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайтесь внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь - точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом вариантах проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если Вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: Вы не судите, Вы размышляете!