

**Управление образования МО «Теучежский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» а. Нешукай
Теучежского района Республики Адыгея**

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ №8» а.Нешукай
Протокол № 7 от 17.06.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №8»
а.Нешукай Теучежского района РА»
В.А. Чич
Приказ № 46 от 29.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
разноуровневая программа «Олимпиадник»

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	11-16 лет
Педагог дополнительного образования	

а. Нешукай
2021 г.

Структура программы

1.Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы» Пояснительная записка	3
2.Планируемые результаты	5
3.Формы аттестации	6
4.Учебно-тематический план	7
5. Содержание программы	8
6. Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	11
7.Список литературы	16
8.Приложение	17

1. Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпионник» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

2. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";

3. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);

4. Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008);

7. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

8. Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №8» а.Нешукай;

9. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения программ в МБОУ «СОШ №8» а. Нешукай

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

Программа представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников.

Направленность – спортивно-физкультурная

Связь с уже существующими по данному направлению программами. Программа определяет основной подход к овладению физической культурой и спортом в условиях дополнительного образования. Программа составлена на основе рабочей программе разноуровневых программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 5-10 классов, автор Свечкарев В.Г., доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «МГТУ»

Степень авторства — модифицированная.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с

оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Программа подходит для занимающихся с различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья, достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам. Программа разработана для желающих заниматься на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Формы и режим занятий:

Форма обучения— очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17).

Формы организации занятий.

- Групповые, практические занятия;
- Групповые, индивидуальные, теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Физкультурно-спортивные группы на всех годах обучения комплектуется из всех детей, имеющих разрешение врача и согласие родителей.

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

Наполняемость учебной группы, согласно приказу Минспорта РФ №1125 оптимально составляет 10-15 человек. Максимальное количество обучающихся— 30 человек.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы— 3 года. Первый год 144 часа. Второй год 179 часов. Третий год 209 часов. Всего за три года 532 часа.

Цель программы: целью программы является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи программы:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Планируемые результаты, формы и виды контроля

Планируемые результаты.

- Овладение основам и техники всех видов двигательной деятельности;
- Будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- Будет укреплено здоровье;
- Будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- Будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности.

Формы и виды контроля

Современные технологии позволяют получать информацию о состоянии органов и систем на любом уровне – вплоть до молекулярного. Совокупность различных методов исследования и разнообразных подходов обеспечивает высокую диагностическую информативность обследования. Комбинированный подход в обследовании занимающихся позволяют проводить скрининг состояния здоровья и физической подготовленности, оценить характеры, степень воздействия физической нагрузки на организм.

№	Виды диагностики	Средства индивидуальной диагностики
1.	Педагогические	Обследование проводится визуальными методами, тестов.
2.	Медико-биологические	Обследование проводится визуальными методами, путем опроса или анкетирования, методами измерений, методами стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, тестов.
3.	Психофизические	Обследование проводится визуальными методами, путем опроса или анкетирования, методами измерений, функциональных проб, тестов.

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии, занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению

эффективности учебно-тренировочных занятий.

Содержание педагогического контроля:

- Контроль за посещаемостью занятий;
- Контроль за тренировочными нагрузками;
- Контроль за состоянием занимающихся;
- Контроль за техникой упражнений;
- Контроль за поведением во время соревнований;
- Учет спортивных результатов.

3. Формы аттестации

Данный комплект оценочных средств предназначен для организации текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся.

Основная цель текущего контроля – диагностика знаний и умений в процессе усвоения очередной темы и, при необходимости, коррекция обучения. Регулярное проведение контроля текущего уровня усвоения деятельности позволяет исправлять недостатки обучения и достигать необходимого уровня усвоения.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Оценка "отлично" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "хорошо" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "удовлетворительно" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "неудовлетворительно" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

4. Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование разделов , тем	Всего, час	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
Начальный (стартовый) уровень				
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	ОФП.	15	1	14
3.	Подвижные игры.	15	1	14
4.	Спортивные игры.	30	1	29
5.	Фитнес.	72	1	71
6.	Лёгкая атлетика.	11	1	10
-	Итого:	144	6	138
Базовый уровень				
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	ОФП.	30	1	29
3.	Подвижные игры.	10	1	9
4.	Спортивные игры.	50	1	49
5.	Фитнес.	72	1	71
6.	Лёгкая атлетика.	16	1	15
	Итого:	179	6	173
Продвинутый уровень				
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	ОФП и СФП.	50	1	49
3.	Спортивные игры.	60	1	59
4.	Фитнес.	72	1	71
5.	Лёгкая атлетика.	26	1	25
	Итого:	209	6	204

5. Содержание программы

Вводное занятие. Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном заведении, в объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка(ОФП)—это процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП является основой для специальной подготовки. Только определенный уровень ОФП обеспечивает достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Перед ОФП могут стоять следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить скоростные способности, быстроту движений;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить координационные способности;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Специальная физическая подготовка(СФП)—процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
2. функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
3. Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
3. Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

Подвижные игры. Подвижные игры являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование:

- естественных движений(ходьба, бег, прыжки, метания);
- элементарных игровых умений(ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу);
- технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Спортивные игры. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным универсальным средством развития ребенка.

Игровые упражнения, подвижные игры с мячом, выполняемые индивидуально, в группах, командах, создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также все возможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Фитнес – вид физических нагрузок, которые направлены на поддержание общей физической формы. Кроме физических нагрузок, фитнес предполагает здоровое питание. Всё это подбирается индивидуально — в зависимости от возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры. Занятия фитнесом улучшают: гибкость; выносливость; силу; равновесие и координацию; реакцию; скорость.

Лёгкая атлетика. Среди физических упражнений, способствующих всестороннему физическому развитию, главенствующая роль принадлежит упражнениям легкой атлетики. Действительно, различные виды бега, прыжков и метаний входят в составную часть в каждый урок физической культуры. Известно, что хорошая легкоатлетическая подготовка позволяет достигнуть успехов во многих видах спорта.

Упражнения легкой атлетики доступны всем школьникам. Они равномерно развивают основные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки.

позволяют регулировать вес тела. Зная результаты воздействия легкоатлетических упражнений на организм школьника, можно целенаправленно влиять на их физическое развитие.

Раздел № 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видео, фильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Технология дифференцированного физкультурного образования в разноуровневых программах дополнительного образования

Важнейшее требование современного физического воспитания на занятиях – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с начальным (низким), так и с продвинутым уровнем (результатами) в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Под дифференцированным физкультурным образованием (ТДФО) понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО –это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям. Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделение деталей техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, условно делят детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе дают подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп,

внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, этапа совершенствования вообще не бывает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Например, ученики не могут освоить передачу мяча в волейболе, и поэтому они не могут полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда весь класс играет, эти ребята отрабатывают это упражнения в парах. На занятиях по гимнастике разрешается хорошо подготовленным детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Обязательно проводить индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляю с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, использую карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки). Так, на занятиях по лёгкой атлетике, на этапе усвоения и за-крепления навыков передвижения и развитии выносливости, некоторые обучающиеся, имеющие недостаточный уровень физической подготовленности, пробегают 1-2 км, тогда как обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности до 5км.

В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

Формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает:

- выявление уровней обучения школьников с помощью диагностических тестов(служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности);
- деление задач изучения темы по уровням обученности и группам разной подготовленности;
- деление содержания программы.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяются методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Всесторонне изучение, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями – всё это важнейшие черты современного урока физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии.

Учитель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в своей деятельности я отвожу здоровью сберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений сбережения здоровья - это создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то я вношу в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока я чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. Большое значение, имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.

Особенности методики физического воспитания. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Особенности возрастного развития. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между

юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие или высокие результаты.

Методы физического воспитания. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

Для решения задач физического воспитания используется множество различных методов, как специфических (характерных только для процесса физического воспитания), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

Методы регламентированного упражнения. Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и нагрузке.

Игровой метод. Он может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в различных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Метод широко применяется в учебно-тренировочном процессе с целью уменьшения монотонности тренировочных нагрузок.

Соревновательный метод. Применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это – прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, моральных качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний мобилизует физические и психические способности человека на базе функциональных возможностей его организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся и выполнение тех упражнений и действий, в которых они должны соревноваться.

К неспецифическим методам физического воспитания относятся:

Методы использования слова. Посредством слова сообщают знания, активируют восприятие, ставят задания, формируют отношение к ним и руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, направляют поведение занимающихся.

Методы обеспечения наглядности. Использование зрительных и двигательных ощущений и восприятий условно делится на методы натуральной и опосредованной демонстрации (показ в целом или по элементам) и (аппаратурно-техническая база физического воспитания); демонстрации наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий воссоздающих отдельные фазы двигательных действий, кино- и видеодемонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов).

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, раздевалки, спортивная

Оборудование спортивного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
 2. Стенка гимнастическая.
 3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
 4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные, малые для метания, теннисные.
 5. Палка гимнастическая.
 6. Скакалка детская.
 7. Мат гимнастический.
 8. Кегли.
 9. Обруч.
 10. Планка для прыжков в высоту.
 11. Стойка для прыжков в высоту.
 12. Рулетка измерительная.
 13. Щит баскетбольный тренировочный.
 14. Сетка для переноса и хранения мячей.
 15. Сетка волейбольная.
 16. Скамейка гимнастическая.
 17. Канат подвесной.
 18. Секундомер.
- Стадион:

1. Сектор для метания.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Беговые дорожки.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям; комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

7. Список литературы.

1. Свечкарёв, В.Г. Физическая культура и спорт: учебное пособие / В.Г. Свечкарёв, К.И. Ашхамахов, Р.С. Козлов, Т.А. Иващенко. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2019. – 192 с.
 2. Свечкарёв, В.Г. Здоровый образ жизни: монография / В.Г. Свечкарёв, Т.А. Иващенко, Е.С. Двойникова. – Майкоп. Изд-во Магарин О.Г., 2018.
 3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 г. – 520 с.
 4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
 5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
 6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
 7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
 8. Тиссен, П.П. Теория и методика обучения физической культуре: учеб.-метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариев; Мин-во науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Оренб. гос. пед. ун-т». — Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2019. — 128 с.
- Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»
- Научная электронная библиотека www.eLIBRARY.RU –
Режим доступа: <http://elibrary.ru/>
 - Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

Календарно-тематический план

В процессе физического воспитания формируют умения различного порядка и навыки для рационального владения естественными движениями – в беге, прыжках, метаниях, плавании, и других прикладных двигательных действиях, а также выполнение спортивно-технических приемов. Установлено, что чем больше освоено обучающимися движения и чем он и разнообразны, тем быстрее и более качественно овладение новыми навыками – спортивными, профессиональными.

Чтобы успешно осваивать двигательные умения и навыки обучающимися необходимо получить знания о том, что собой представляют и как формируются умения и навыки, какие для этой цели применяются навыки и методы физического воспитания.

Под умениями и навыками понимают усвоенные выполнения конкретных двигательных действий. Двигательные умения и навыки формируются в процессе обучения в результате многократного повторения обучающимися двигательного действия. Первоначально образуется умение, а на его основе - навык. Коренное отличие умения от навыка заключается в особенностях управления движениями при совершении действий. В начале движения выполняются под постоянным контролем сознания. С приобретением навыкам все движения или их часть выполняются автоматизировано, то есть без участия сознания. Вместе с тем, как бы глубоко не были автоматизированы движения, любое из них или часть движения возможно взять под контроль сознания, если в этом возникает необходимость (например, с изменением внешней обстановки выполнения действий).

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. С автоматизацией двигательного действия также вырабатываются высокая устойчивость навыка. Заученное действие обучающийся уже способен выполнять правильно, с достаточной четкостью в сложных и неблагоприятных условиях (необычная обстановка, утомление).

Помимо автоматизации навыка характерны и другие особенности: действия приобретают более совершенную форму, чем при умении, выполняется без лишних затрат сил -экономно, с большей точностью и высотой, со стабильным и высоким результатом. Владение навыками также позволяют сокращать время на подготовку действий. Иногда экономятся доли секунды, но они-то и определяют, например, успех спортсменов в состязании.

№п /п	Наименование разделов, тем	Всего, час	Уровень		
			Стартовый	Базовый	Продвинутый
1.	Вводное занятие.	3	Предусматривает ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебном заведении, в объединении и программой обучения. Знакомство с детьми. Техника безопасности.		
2.	ОФП и (или)СФП.	95	Формируют ся общие знания и умения.	Происходит дальнейшее совершенствования умений и получения	Происходит формирование навыка выполнения упражнении: и знания о его

3.	Подвижные игры.	25	закрепление которых позволяет перейти на следующий базовый уровень.	дальнейших знаний по технике выполнения упражнения и его рациональной биомеханической структуре. Овладение данным уровнем позволяет сразу перейти на следующий уровень. Травмы, болезни, перетренированность – может привести к возврату на стартовый уровень.	модельных характеристиках, особенностях выполнения в различных условиях и фазах утомления. Двигательный навык— это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и Надежностью исполнения. Хорошее освоение данным уровнем приводит к формированию умения высшего порядка. Травмы, болезни, перетренированность – может привести к возврату на базовый или даже стартовый уровень
4.	Спортивные игры.	140			
5.	Фитнес.	216			
6.	Лёгкая атлетика.	53			
	Итого:	532	Время нахождения на каждом уровне индивидуально, зависит от генетической одарённости, волевых качеств личности, целей, уровня мотивированности, состояния здоровья и др. факторов.		

Критерии соответствия программы принципу разноуровневости

- Наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- Предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- Организованности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- Методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности иные уровни освоения ученикам
- Подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы; описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;
- Программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- Фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

Приложение 2

Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы физической подготовки в процессе освоения программы.

Возрастная группа от 11
до 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Началь- ный уровень	Базовый уровень	Про- двину- тый уровень	Началь- ный уровень	Базовый уровень	Про- двину- тый уровень
1.	Бег на 30м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м(с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500м(мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3	Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег3х10м(с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом150г(м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	32	36	46	28	30	40

Возрастная группа от 13 до
15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Началь- ный уровень	Базовый уровень	Продви- нутый уровень	Началь- ный уровень	Базовый уровень	Продви- нутый
1.	Бег на 30м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м(с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000м(мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Или набег на 3000 м	15.20	14.50	13.0	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Челночный бег 3х10м(с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	Или прыжок в длину Толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на 5км(мин,с)	30.00	29.15	27.00	-	-	
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)(мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

Возрастная группа от 16 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Началь- ный уровень	Базовый уровень	Про- двину- тый уровень	Началь- ный уровень	Базовый уровень	Продви- нутый уровень
1.	Бег на 30м(с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м(с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м(с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2км(мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3км(мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Челночный бег 3х10м(с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега(см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700г(м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на 5км (мин,с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-