Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета протокол от 30.08.2024 г., № 05	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» от 30.08.2024 г., № 48

Коваленко Татьяна Сергеевна

Подписан цифровой подписью: Коваленко Татьяна Сергеевна
DN: O="МБУДО ""Центр дополнительного образования ""НеШкола""", CN=Коваленко Татьяна Сергеевна, E=centr.vnesh.rab@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2024.10.17 14:22:27+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка»

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: *216 часов*
Срок реализации: *1 год*
Возрастная категория: *12 – 17 лет*

Разработчик(и) программы:
Уколов Сергей Николаевич, педагог дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола»

г. Губкин, 2024 г.

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.
Приказ от «_31_»_____08____ 2022 №_48__, на основании решения педагогического совета от «_30_» _____08___ 2023 г. протокол № __07__

Пояснительная записка

«Общая физическая подготовка» - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

За основу при разработке данной общеобразовательной программы взят материал, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также следующая литература: Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002; Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007; Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010; Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981; Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003; Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие учащиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Данная программа направлена на физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение

осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании школьников играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Программа направленная на то, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победам, целеустремленность. Проводиться с целью укрепления занимающихся, достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься спортом, развитие физических качеств, обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции специальной и общей физической подготовки на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Направленность программы: физкультурно - спортивная;

Особенности реализации программы:

- модульный принцип дает возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваемых знаний в практические навыки и умения;
- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Целевая аудитория: обучающиеся 12-17лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся - этот возрастной период отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. На каждом возрастном этапе социализации можно наблюдать определенные особенности развития личности. В подростковом и юношеском возрастах дети определяют свой дальнейший профессиональный путь, выбирая, пробуя различные виды деятельности. Дети стремятся утвердиться в социуме.

Уровень программы – базовый.

Объем–216часов.

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель.

Форма обучения– очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программа реализуется с 01 сентября по 31 мая по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час - 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- приобщить к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- освоить комплексы упражнений для развития и сохранения тонуса различных систем организма;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам и умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- познакомить с различными спортивными играми;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить приемам контроля физического самочувствия;
- овладеть навыками инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

• развить специальные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость;
• развить внимание, память, умение ориентироваться в пространстве;
• развить координацию движений.

Воспитательные:

• сформировать культуру поведения;
• сформировать коммуникативные качества подростка, его умение адаптироваться в среде сверстников;
• воспитать чувство коллективизма, товарищества и взаимопомощи, уважение к сопернику и партнеру;
• воспитать самостоятельность, самодисциплину, ответственность засвои поступки;
• сформировать потребность в здоровом образе жизни, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

• приобщились к систематическим занятиям физическими упражнениями;
• освоили комплексы упражнений для развития и сохранения тонуса различных систем организма;
• обучились основным двигательным умениям, навыкам и умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
• познакомились с различными спортивными играми;
• обучились безопасным приемам выполнения физических упражнений;
• обучились приемам контроля физического самочувствия;
• овладели навыками инструкторской и судейской практики

Личностные:

• развили специальные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, выносливость;
• развили внимание, память, умение ориентироваться в пространстве;
• развили координацию движений

Метопредметные

•воспитали самостоятельность, самодисциплину, ответственность за свои поступки в урочное и внеурочное время учебы;
• сформировали потребность в здоровом образе жизни, приобщились к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка. 4 часа**				
1.1.	Техника безопасности на занятиях. Символика России.	2	2	-	беседа, инструктаж
1.2.	Понятие о физической культуре.	1	1	-	беседа
1.3.	Развитие физической культуры в современном обществе.	1	1	-	беседа
2.	**Физическая подготовка. 20 часов**				
2.1.	Упражнения на развитие силы.	2	-	2	выполнение упражнений
2.2.	Упражнения с предметами: прыжки на скакалках, упражнения с гантелями, гирями.	2	-	2	выполнение упражнений
2.3.	Упражнения на выносливость.	3	-	3	выполнение упражнений
2.4.	Упражнения на координацию и скорость.	5	-	5	выполнение упражнений
2.5.	Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	3	-	3	выполнение контрольных упражнений
2.6	Бег в среднем темпе 1000 м. Тройной прыжок в длину с места.	2	-	2	выполнение контрольных упражнений
2.7.	Метание м / м с разбега на дальность. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	3	-	3	выполнение контрольных упражнений
3.	**Легкоатлетические упражнения. 36 часов**				
3.1.	Двигательный режим дня.	1	1	-	беседа
3.2.	Челночный бег, бег на короткие дистанции (30,60.100).	4	-	4	Выполнение упражнений
3.3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление.	3	-	3	Выполнение упражнений

3.4.	Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	-	4	Выполнение упражнений
3.5.	Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	6	-	6	Выполнение упражнений
3.6.	Кроссовый бег 1500 м.	4	-	4	Выполнение упражнений
3.7.	Бег по пресеченной местности 10 мин.	6	-	6	Выполнение упражнений
3.8.	Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	4	-	4	Выполнение упражнений
3.9.	Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м.	4	-	4	Выполнение упражнений, зачет
4.	**Гимнастические упражнения. 35 часов**				
4.1.	Двигательный режим дня. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	1	1	Беседа, инструктаж
4.2.	Перекаты.	3	-	3	Выполнение упражнений
4.3	Группировки.	4	-	4	Выполнение упражнений
4.4.	«Мост».	2	-	2	Выполнение упражнений
4.5.	Стойки на лопатках.	2	-	2	Выполнение упражнений
4.6	Кувырок вперед.	3	-	3	Выполнение упражнений
4.7.	Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	3	-	3	Выполнение упражнений
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	3	-	3	Выполнение упражнений
4.9.	Кувырок назад.	3	-	3	Выполнение упражнений
4.10.	Стойка на голове и руках.	2	-	2	Выполнение упражнений
4.11.	Совершенствование	4	-	4	Выполнение

	опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.				упражнений
4.12.	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	4	-	4	Выполнение упражнений
5.	**Спортивные игры. 71 час**				
5.1.	Подвижная игра «День – ночь».	2	-	2	Выполнение упражнений
5.2.	Игра «Пионербол».	4	-	4	Выполнение упражнений
5.3.	Подвижная игра «Горячая картошка».	4	-	4	Выполнение упражнений
5.4	Подвижная игра «Третий лишний».	2	-	2	Выполнение упражнений
5.5.	Подвижная игра «Мяч капитану».	4	-	4	Выполнение упражнений
5.6.	Игра «Волейбол».	14	-	14	Выполнение упражнений
5.7.	Игра «Баскетбол».	9	-	9	Выполнение упражнений
5.8.	Игра «Футбол».	9	-	9	Выполнение упражнений
5.9.	Игра «Мини-футбол» (футзал).	9	-	9	Выполнение упражнений
5.10.	Игра «Русская лапта»	14	-	14	Выполнение упражнений
6.	**Лыжная подготовка. 33 часа**				
6.1	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1	1	-	Беседа,инструктаж
6.2.	Изучение техники одновременного одношажного хода.	5	-	5	Выполнение упражнений
6.3.	Изучение техники передвижения попеременно одношажного хода.	5	-	5	Выполнение упражнений
6.4.	Совершенствование техники, подъём в гору скользящим шагом.	5	-	5	Выполнение упражнений
6.5.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	5	-	5	Выполнение упражнений
6.6.	Поворот на месте махом.	3	-	3	Выполнение

	Игры на лыжах.				упражнений
6.7.	Торможение и поворот плугом.	3	-	3	Выполнение упражнений
6.8.	Игры на лыжах.	6	-	6	Выполнение упражнений
7.	**Итоговые занятия. 17 часов**				
7.1	История развития спорта в России. Знать выдающихся спортсменов России и Белгородской области	1	1	-	беседа
7.2	Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2	-	2	Выполнение упражнений.
7.3	Сдача легкоатлетических нормативов.	6	-	6	Выполнение упражнений.
7.4	Волейбол игра с заданиями и без задания.	3	-	3	Выполнение упражнений.
7.5	Баскетбол игра с заданиями и без заданий.	3	-	3	Выполнение упражнений.
7.6	Футбол игра с заданиями и без заданий.	2	-	2	Выполнение упражнений.
Итого		**216**	**8**	**208**	

Содержание программы

1. ***Теоретическая подготовка****.*

Теория: понятие о физической культуре; развитие физической культуры в современном обществе; физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования; двигательный режим дня; самостоятельные занятия физической культурой и спортом;основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в объединении; основы знаний о физических упражнениях; правила личной гигиены и здорового образа жизни; утренняя гимнастика; «солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»; значение и способы закаливания; правила спортивных игр: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол»; правила самоконтроля»; питание – необходимое условие для жизни человека; вредные привычки.

Текущий контроль: беседа.

2. ***Физическая подготовка****.*

Практика: упражнения на развитие силы; упражнения с предметами: прыжки на скакалках, упражнения с гантелями, гирями; упражнения на выносливость; упражнения на координацию и скорость; челночный бег 4х10 м; прыжки в длину с места; бег в среднем темпе 1000 м; тройной прыжок в длину с места; метание м/м с разбега на дальность; техника низкого и высокого старта; бег 30 м.

Текущий контроль: выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

3. ***Легкоатлетические упражнения****.*

Теория: двигательный режим дня.

Практика: челночный бег, бег на короткие дистанции (30,60, 100 м); прыжок в высоту способом «перешагивание»; приземление; техника «подбора ног» и разбега при прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель; техника передачи эстафетной палочки; техника эстафетного бега; кроссовый бег 1500 м; бег по пересеченной местности 10 мин; бег 100 м; техника разбега и отталкивания в прыжках в длину; техника приземления; прыжки в длину с разбега; бег 200 м.

*Текущий контроль:*выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

5. ***Гимнастические упражнения****.*

Теория: двигательный режим дня.

Практика: строевые упражнения; упражнения на гибкость; перекаты; группировки; «Мост»; стойки на лопатках, кувырок вперед, назад; подтягивание на перекладине и в висе лежа; поднимание туловища из положения лежа; стойка на голове и руках; совершенствование опорный прыжков; совершенствование прыжков на скакалке.

Текущий контроль: беседа, выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

5. ***Спортивные игры.***

Практика: различные подвижные игры, такие как «День-ночь», «Третий лишний», «Волейбол», «Пионербол», Горячая картошка», «Мяч капитану», «Баскетбол», «Футбол», «Мини-футбол».
Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.
Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.
Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двух сторонняя игра.*Текущий контроль:*выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

6.Лыжная подготовка.

Теория: техника безопасности на лыжах.
*Практика:*изучение техники одновременного одношажного хода, изучение техники передвижения попеременно одношажного хода, совершенствование техники, подъём в гору скользящим шагом,преодоление бугров и впадин при спуске с горы,поворот на месте махом; игры на лыжах,торможение и поворот плугом.
Текущий контроль: беседа, выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

7.Итоговые занятия.

Теория: история развития спорта в России; опрос о выдающихся спортсменах России и Белгородской области; двигательный режим дня.
Практика: подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.); сдача легкоатлетических нормативов; волейбол игра с заданиями и без задания; баскетбол игра с заданиями и без заданий; футбол игра с заданиями и без заданий.
Текущий контроль: беседа о спорте в России, выполнение упражнений, выполнение контрольных упражнений.

Календарный учебный график программы

№	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1	01.09.2023	30.05.2024	6	36

Организационно-педагогические условия реализации программы

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Требования к учебно-тренировочному занятию:

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Оборудование и инвентарь.

Обруч гимнастический металлический	шт	6
Канат для перетягивания	шт	1
Перекладина универсальная	шт	1
Скакалка гимнастическая	шт	12 штуки
Стол для настольного тенниса	шт	2
Набор для настольного тенниса	шт	4
Гранаты 0,5 кг, 0,75 кг	шт	1
Гиря 16 кг	шт	1
Гиря 24 кг	шт	1
Банкетка1,5 м	шт	2
Стенка гимнастическая	шт	5
Лыжи	шт	15
Лыжные ботинки	шт	15
Лыжные палки	шт	30
Волейбольные мячи	шт	10

Баскетбольные мячи	шт	10
Футбольные мячи	шт	5
Биты	шт	4
Мячи теннисные	шт	10

Информационное обеспечение:
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 2).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы, в форме беседы, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде диагностики учащихся (Приложение №2).

Воспитательная работа:

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном

спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика

показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы (ниже образец, что примерно должно быть)

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само - и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), игровые формы контроля.

Методические материалы

Формы занятий:

· групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

· занятия оздоровительной направленности;

· эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:
· информационно-познавательные (беседы, показ);
· творческие (развивающие игры);
· методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:
· максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
· развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях общей физической подготовки;
· развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
· сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
· подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

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

Приложение 1

Таблица принятия промежуточного и итогового норматива

№	Нормативы	Пол	Уровень подготовленности		
			высокий	средний	низкий
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
7	Бег на лыжах 3 км	М	15,30	16,00	17,00

	(мин, сек)	Д	19,00	20,00	21,30
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

Приложение 2

Мониторинг образовательной деятельности

Название коллектива_____

Год обучения_____

Ф.И.О. педагога_____

Тема и сроки проведения: подведение итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников; дата проведения.

№ п/п	Ф.И. Обучающегося	Возраст	Теоретические знания				Практические умения			Общая сумма баллов	Уровень образовательного результата
			Основные понятия	Условные обозначения	Техника безопасности	Связь с другими видами деятельности	Выполнение Работ по программе, сдача нормати	Участие во внутришкольных мероприятиях	Участие в районных мероприятиях		

Итоги подводятся по практическим умениям по трёх бальной системе. Затем баллы складываются в общую сумму. Сумма является условным определителем уровня образовательного результата.

Шкала оценки образовательного результата

1. Знание теории:

-даёт полный ответ на поставленный вопрос - 2 балла;
-знает теоретический материал, но допускает незначительные ошибки - 1 балл;
-не даёт ответ на вопрос - 0 баллов.

2. Выполнение практических заданий:

-участвует во всех выставках - 2 балла;
-участвует только в тематических выставках ЦВР - 1 балл;
-не участвует в выставках - 0 баллов.

Уровень образовательного результата (педагог заполняет самостоятельно)
40-36 - высокий,
35-30 - средний,
29-24 - низкий.

Педагог разрабатывает по 4 вопроса с вариантами ответов к каждому разделу блока «Теоретические знания» на основе программы деятельности учебных групп или объединений