

Управление народного образования администрации г. Мичуринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец»
г. Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол №7 от 24 мая 2024г

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ №17 «Юнармеец»

А.А. Рябов

Приказ №225/1 от 31 мая 2024 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень реализации - базовый
Возраст обучающихся: 7 -14 лет
Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:
Горлова Ангелина Олеговна,
педагог дополнительного образования

Мичуринск 2024

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17 «Юнармеец» г. Мичуринск Тамбовской области
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
3. Ф.И.О., должность автора	Горлова Ангелина Олеговна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе	
4.1 Нормативная база	Федеральный закон .№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 с изменениями и дополнениями) Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 №1842/115/303) Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области от 03.09.2019 №467 с изменениями и дополнениями) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28).
4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5 Тип программы	модифицированная
4.6 Вид программы	общеобразовательная
4.7 Форма обучения	очная, групповая
4.8 Возраст учащихся	7-14 лет
4.9 Продолжительность обучения	1 год

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся по данной программе. Содействует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Уровень освоения программы – базовый. Уровень освоения данной программы предполагает удовлетворение познавательных интересов ребенка, расширение информированности в данной образовательной области, формирование интереса, а также приобретение первоначальных умений и навыков, что готовит практическую базу для творческих способностей, склонностей и трудолюбия учеников.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном обществе одной из основных тенденций является поддержание и укрепления здоровья человека.

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников является одной из важнейших задач современной школы и требование сохранения здоровья учащихся находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования.

Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, а также ускоряют процесс вработываемости детей на уроках.

Педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка» состоит в том, что при ее реализации, органично вписываясь в единое образовательное пространство школьной образовательной организации, ОФП становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим физическому развитию детей. Позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта и приобщения к здоровому образу жизни молодого поколения.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке включают в себя направленность на реализацию принципа вариантности, который позволяет подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и материально-технической оснащённостью учебного процесса.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. За счет многообразия физических качеств в данной программе возрастает объемность средств и форм физкультурной

деятельности, что в свою очередь помогает определять ценностные ориентации на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области. Единственное требование – отсутствие медицинских противопоказаний.

Возрастные группы от младшего до среднего школьного возраста требуют дифференциации технологий, форм и методов образовательной и воспитательной деятельности.

Общая физическая подготовка для школьников данного возраста в предлагаемой программе направлена на развитие и укрепление всех групп мышц, улучшение состояния суставов и профилактику развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности профилактики сколиоза у школьников, что является одной из современных проблем.

Во время физических упражнений, подвижных игр, эстафет с активным физическим компонентом решается целый комплекс важных вопросов в работе со школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности и нравственные качества. Эстафеты способствуют устранению замкнутости, застенчивости воспитанников.

Условия набора обучающихся. Набор по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей) без специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, а также прошедшие инструктаж по охране труда.

При комплектовании групп 1-го года обучения учитывается возраст и физическое состояние детей на начальном этапе. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития учащегося.

Количество учащихся.

Количество детей в группах 1-го года обучения – 15 человек.

Объем и срок освоения программы.

1 год обучения – 144 часа.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по программе «Общая физическая подготовка» – очная.

Режим занятий: 1-й год обучения: 144 ч., занятия по программе проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 × 45) с 10-мин.с перерывом между занятиями.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповая. Основной целью групповой формы является не только активное включение каждого ученика в работу, но и включение коллективного решения поставленных задач на занятиях. К дополнительным формам работы относятся – домашнее задание, с помощью которого у воспитанников вырабатывается привычка к регулярным самостоятельным занятиям физическим упражнениям.

Формы проведения занятий. В соответствии с задачами обучения, учетом познавательных интересов и индивидуальных возможностей учащихся учебной группы, специфики содержания данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практическое занятие, комбинированное занятие, спортивные праздники, эстафеты, соревнования, мастер-классы, тренинги.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. По данной программе могут заниматься дети 7-14 лет, не зависимо от наличия у них специальных физических данных, поскольку образовательный процесс в системе дополнительного образования включает в себя развивающий характер, направленный на развитие у детей природных задатков и интересов.

В случае необходимости возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет на платформах социальных сетей, разрешенных законодательством РФ.

Взаимодействие с родителями. Совместные мероприятия детей и родителей, консультации для родителей, совместная подготовка к спортивным выступлениям, поездкам на соревнования.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, выявление и развитие способностей каждого учащегося, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- Обеспечение контроля получаемых знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры в целом, приобретение знаний о здоровом образе жизни, техники безопасности на занятиях.

- Обучение основным двигательным навыкам, корректировка и совершенствование действующих способностей учеников;
- Формирование заинтересованности к занятиям физкультурой, потребности в регулярных занятиях и совершенствовании физической формы с целью повышения общей работоспособности.

Развивающие:

- формировать умение учиться - ставить цели, планировать и организовывать собственную деятельность, выработать самостоятельность и активность;
- Развитие внимания, воображения, образного и пространственного мышления и фантазии за счет физических упражнений;
- Развить двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу, ловкость).

Воспитывающие:

- Формировать гигиенические навыки;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- Формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ Контроля
			теория	практи ка	
	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика, беседа, опрос
I.	Основы знаний	4	3	1	
1.1	Физическая культура и спорт в нашей стране	1	1	0	Беседа, опрос
1.2	Значение здорового образа жизни	1	1	0	Беседа, опрос
1.3	Основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	1	1	Беседа, опрос, выполнение упражнений
II.	Физическое совершенствование	130	7	123	
2.1	Общеразвивающие и специальные упражнения (ОРУ и СФП)	20	2	18	Выполнение упражнений
2.2	Легкая атлетика	36	2	34	Выполнение упражнений

2.3	Подвижные игры	20	1	19	Выполнение упражнений
2.4	Спортивные игры	54	4	50	Выполнение упражнений
III.	Тестирования	3	1	2	
3.1	Комплекс ГТО в системе физического воспитания	2	1	2	Практическое задание, сдача нормативов
IV.	Спортивные мероприятия	4	2	2	
4.1	Общешкольные лично-командные соревнования по легкой атлетике	1	1	1	Участие в соревнованиях
4.2	Сдача комплекса ГТО	1	1	1	Сдача нормативов
	Итоговое занятие	1	0	1	Сдача нормативов
	ИТОГО:	144	14	130	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы, задачи и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий.

Задачи и содержание учебного материала. Правила безопасности работы в зале.

Практика: Начальная диагностика ЗУН учащихся.

Раздел 1 «Основы знаний»

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в нашей стране»

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные признаки физической культуры. Физическая культура и спорт в России — один из элементов российской культуры.

Практика: Начальная диагностика ЗУН учащихся.

Раздел 1 «Основы знаний»

Тема 1.2 «Значение здорового образа жизни»

Теория. Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса. Правила и приёмы закаливания.

Практика: Начальная диагностика ЗУН учащихся.

Раздел 1 «Основы знаний»

Тема 1.3 «Основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Теория. Ознакомление с понятием «ГТО». Правила и техника выполнения комплекса ГТО.

Практика. Тестирование. Выполнение упражнений комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3х10; метание мяча.

Раздел 1 «Физическое совершенствование»

Тема 2.1 «Общеразвивающие и специальные упражнения»

Теория. Правила выполнения упражнений. Регулирование физической нагрузки при занятиях.

Практика. Выполнение упражнений различных комплексов ОРУ: в положении стоя (для мышц рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног); в положении сидя и лежа (для стоп – сгибание, разгибание, круговые движения, для мышц пресса, мышц спины).

Выполнение упражнений различных комплексов специальных упражнений: упражнения на растягивание, расслабление и восстановление дыхания в разных исходных положениях, упражнения в ходьбе на месте и в движении, беговые и прыжковые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, корригирующая гимнастика.

Раздел 2 «Физическое совершенствование»

Тема 2.2 «Легкая атлетика»

Теория. Основные фазы бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000-1500 м. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Занятия по программе норм комплекса ГТО.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегании коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Раздел 2 «Физическое совершенствование»

Тема 2.3 «Подвижные игры»

Теория. Правила игр.

Практика. Различные эстафеты, «День и ночь», «Космонавты», «Мяч на полу», «Бег сороконожки», «Вызов номеров», «Метко в цель», «Шишки желуди, орехи», «Мяч среднему», «Прыжки по полоскам», «Городки», «Кто обгонит», «Мышеловка», «Невод», «Передал – садись», «Лапта», «Ножной мяч в кругу», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу».

Раздел 2 «Физическое совершенствование»

Тема 2.4 «Спортивные игры»

Теория. Правила, техника и тактика спортивных игр *по футболу* (удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча, техника передвижения), *баскетболу и волейболу* (тактика защиты и нападения, стойка игрока, подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча).

Практика. Футбол. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, выбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Раздел 3 «Тестирование»

Тема 3.1 «Комплекс ГТО в системе физического воспитания»

Теория. Повторение изученного материала.

Практика. Сдача нормативов ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3х10; метание мяча.

Письменное тестирование.

Раздел 4 «Спортивные мероприятия»

Тема 4.1 «Общешкольные лично-командные соревнования по легкой атлетике»

Теория. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, техника безопасности на соревнованиях.

Практика. Бег на коротки и (или) средние дистанции.

Раздел 4 «Спортивные мероприятия»

Тема 4.2 «Сдача комплекса ГТО»

Теория. Повторение изученного материала. Техника безопасности при сдаче комплекса ГТО.

Практика. Сдача нормативов (основных и на выбор) комплекса ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

Итоговое занятие

Теория: Самоанализ работы.

Практика: Диагностика. Самооценка своего труда (других учащихся группы).

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать историю развития отдельных видов спорта и физической культуры в целом, приобретут знания о здоровом образе жизни;
- иметь навыки выполнения двигательных действий, задач и их совершенствования;
- сформируется мотивация к занятиям физкультурой на постоянной основе, что приведет к повышению общей работоспособности.

Метапредметные:

- будут развиты двигательные качества – быстрота, выносливость, гибкость, сила и ловкость, выработается внимание, воображение, образного и пространственного мышление и фантазии за счет физических упражнений, получат навыки организации своей деятельности.

Личностные:

- будут формироваться волевые и нравственные качества;
- приобретут навыки культуры общения и поведения в социуме, уважительного отношения друг к другу, своему и чужому труду.

Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 №40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 1-й год – 72

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 9 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учеников на базовом и профильном уровне;

- гимнастические коврики, маты, мячи, скакалки, гимнастическая стенка, перекладина, гимнастическое бревно, козел гимнастический, гимнастические палки, флажки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца.

- тренировочная форма: футболка, спортивный костюм, кроссовки, для девочек резинка для волос;

- аптечка для оказания первой помощи;

- мультимедийное оборудование, компьютер, программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

Методическое обеспечение:

- методические указания при выполнении практических заданий;
- методики начальной, промежуточной диагностики, итоговой аттестации, определения результативности воспитательной деятельности;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР);
- цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Дидактические материалы:

- набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности;
- обучающие плакаты (комплексы ОРУ, физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система);
- набор карточек с видами спорта;
- картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.);
- музыкальное сопровождение (диски с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений).

Информационное обеспечение:

- электронные учебные пособия: электронный учебник, электронная презентация;
- учебно-методические комплексы;
- контролирующие компьютерные программы;
- компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий.

Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3 Формы аттестации

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

Педагогическое наблюдение:

- активность на занятиях;
- вовлеченность в проведение мероприятий;
- заинтересованность в получении новых знаний и умений.

Педагогический анализ:

- наблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста;
- оценивание полученных знаний (диагностика, опрос, конкурс);
- практические и творческие задания;

- опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- материалы диагностик;
- методическая разработка;
- фото;
- отзывы детей и родителей

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются: спортивные праздники, соревнования, сдача нормативов комплекса ГТО.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

входной контроль – проводится в начале учебного года при формировании учебных групп (из учебных планов);

текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение всего учебного периода. Формы текущего контроля: (из учебных планов);

промежуточный контроль – проверяется уровень усвоения программы по окончании каждого года обучения. Формы проведения промежуточной аттестации: практические задания;

итоговый контроль проводится по окончании всего курса обучения по программе. Форма итогового контроля (сдача нормативов).

2.4 Оценочные материалы

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей обучающегося, которые отражают уровень:

- психофизического,
- интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы воспитанности обучающихся.

Для этого используются диагностические методики:

Развитие познавательных процессов: «Изучение переключения внимания» (Э. Крепелин); «Изучение скорости мышления» (Б.Д. Карвасарский).

Для проверки *теоретических знаний* разработаны тестовые задания, позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития *практических навыков* используется наблюдение за учащимися и результативность участия в соревнованиях, сдачи нормативов.

Личностное развитие: «Методика радости и огорчения» (И.В. Цветкова); «Методика определения самооценки детей» (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн); «Шкала тревожности Сирса»; «Символическое задание на выявление социального я» Б. (Лонг, Р. Зиллер, Р. Хендерсон).

Воспитанность обучающихся: «Методика сделаем вместе» (Р.Р.Калинина); «Диагностика уровня воспитанности» (М. И. Шилова).

Предусмотрены пять диагностических уровней оценивания результатов: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Результаты заносятся в диагностическую карту

2.5 Методические материалы

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных способностей детей, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность.

Методика преподавания сочетает в себе легкоатлетические, гимнастические, силовые упражнения, подводящие упражнения к спортивным играм, подготовка к сдаче комплекса ГТО. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его природные данные, особенности характера и его поведения на занятиях. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков.

Вначале учебного года повышенное внимание уделяется аэробным упражнениям – упражнениям низкой интенсивности, а также техники выполнения заданных упражнений на занятие. Во второй половине учебного года характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Овладев основными движениями, дети смогут уверенно. Таким образом, сформируется лексика, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- **Метод сенсорного восприятия.** Обучение детей обследованию предметов и формирование представлений о сенсорных эталонах; восприятие целостного облика предмета, мысленное деление на основные части и выявление их признаков - форма, величина, цвет; пространственное соотнесение частей друг с другом - справа, слева, над, сверху; вычленение

мелких деталей, установление их пространственного расположения по отношению к основным частям.

- **Словесный метод** включает в себя инструктаж, рассказ нового материала, беседы, советы, вопросы.

Рассказ – это последовательное описательное изложение учебного материала. Восприятие рассказа для детей является достаточно сложной умственной деятельностью. Ребенок должен уметь слушать и слышать речь взрослого, по ходу рассказа осмысливать его, на основе словесного описания активно воссоздавать достаточно яркие образы, устанавливать и понимать те связи и зависимости, о которых говорит воспитатель, соотнести новое в содержании рассказа со своим прежним опытом.

Вопросы используются с целью формирования изобретательного представления, формирования и закрепления полученных знаний. Вопросы должны задавать как ученики преподавателю, чтобы не отставать от учебного плана, так и вопросы получаемые от преподавателя закрепят и выявят пробелы у определенного ученика.

Под *инструктажем* понимается объяснение и показ способов трудовых действий, которые направлены на формирование представлений о правильном и безопасном выполнении двигательных действий и на корректировку практической деятельности учащихся.

Беседа – это вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса: для сообщения новых знаний, для закрепления, повторения, проверки и оценки знаний.

Совет – необходим в сложившийся момент затруднения, волнения или иного барьера выполнения задачи.

- **Наглядный метод** – активизирует визуальный канал восприятия информации обучающихся. Примеры данного метода:

- наблюдение за изучаемым явлением или событием;
- схематичное представление исследуемого процесса.

Наглядные методы обучения можно условно разделить на три группы в зависимости от источника полученной информации:

Наблюдения – концентрация внимания на конкретном объекте; отслеживание динамики изменений; выявление главных элементов явления или процесса; выяснение причин возникновения явления.

Иллюстрации – использование готовых иллюстративных пособий; создание иллюстративных материалов; схемы, таблицы, графики, диаграммы.

Демонстрации – использование компьютеров и мультимедийных технологий; просмотр видеоматериалов.

- **Практический метод** – это метод обучения, при котором учащиеся используют на практике те знания, которыми они уже обладают. Практический метод содействует углублению знаний и умений, доводит до совершенства качество решения задач, учит исправлять ошибки и контролировать свои действия, активизирует познавательную деятельность.

В практическом методе выделяются следующие этапы:

1. Педагог знакомит учащихся с теорией вопроса.
2. Проводится инструктаж.
3. Показывается пример.
4. Выполняется работа.
5. Задание контролируется, проверяется и оценивается.

Практические работы, как правило, проводятся после изучения крупных тематических разделов и носят обобщающий характер.

– **Метод стимулирования деятельности и поведения** (соревнование, поощрение, создание ситуации успеха).

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя повторение изученных двигательных навыков и изучение новых.

Занятия по общей физической подготовке можно разделить на несколько видов:

- Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений. Объяснение приема его исполнения.
- Закрепляющие занятия: повтор движений. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других.
- Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивание комбинаций важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить. Тренаж или тренажный урок - это специализированное занятие, на котором в медленном темпе занимаются выработкой природных данных. На таких уроках разрабатывают выворотность, “шаг” и гибкость, силу мышц и физическую выносливость для выполнения основных движений и поз, а также работают над балансом, техникой и другими аспектами, относящимися к технической стороне конкретного вида спорта.

Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент физического упражнения раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух. На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения, постепенно совершенствуя их. Параллельно с отработыванием движений ног, рук и

корпуса. Теоретическая часть даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала, практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка (особенно на начальном этапе), сложности отдельных элементов танца.

Основная часть занятия — проходит освоение новых знаний, умений и навыков (обучение технике физических упражнений), их совершенствование и закрепление, развитие физических качеств на их основе способностей, воспитание личностных качеств обучающегося.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ упражнений движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося. Коллективная форма проведения занятий и разно уровневые возрастные группы дают возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместных тренировок, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является дружественная атмосфера, которая позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий общей физической подготовке.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап;
- обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, повторить упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня.

Организационно-педагогическая деятельность с родителями:

- проведение родительских собраний (организационное (сентябрь), итоговое (май));
- проведение открытых уроков для родителей (май);
- участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива;
- индивидуальные беседы с родителями (индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности);
- индивидуальное консультирование (состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе, работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали);
- анкетирование.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, электронные, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Беседа. Опрос
1.	Основы знаний	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
2.	Физическое совершенствование	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
3.	Тестирования	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
4.	Спортивные мероприятия	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы.	Словесные, наглядные, практические	Практическое задание Творческое задания
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование, компьютер, цифровые образовательные ресурсы	Словесные, практические, наглядные	Сдача нормативов

2.6 Воспитательный компонент программ

Воспитание подрастающего поколения является приоритетной задачей любого культурного общества. Общее и дополнительное образование играют огромную роль в воспитании молодёжи.

Задача школьного образования – предоставить любому учащемуся широкие возможности выбора своего пути, научить свободно двигаться в пространстве идей, в мире образов, развить мышление и эмоциональное восприятие действительности, помочь выработать целостный взгляд на мир, сформировать гражданина.

Актуальным направлением воспитательной работы в школе сегодня является «педагогическая поддержка» учащегося в его самопознании, самоутверждении, самореализации. Такая поддержка, базирующаяся на личностно-ориентированном подходе, призвана значительно гуманизировать воспитательный процесс и удовлетворить естественное желание ребёнка самому решать, каким должно быть содержание его жизни.

Также важным звеном воспитательного компонента, является формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, что предусматривается Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» нацпроектом развития дополнительного образования до 2030 г.

Воспитательная работа проводится как повседневно в процессе учебно-тренировочных занятий, так и в процессе массовых мероприятий. Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом. Модули Программы воспитания: «Спортивный клуб»; «Профориентация»; «Дополнительное образование».

Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, воспитание, приобщение детей к культурному наследию.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в реализацию воспитательных мероприятий. Родители создают благоприятную атмосферу для развития ребенка, ставят себя в пример, мотивируют и поддерживают своего ребенка, обеспечивают его физические, эмоциональные и интеллектуальные потребности. Они помогают ребенку освоить социальные навыки, развить самостоятельность, ответственность и умение принимать решения. Просвещение родителей в области детско-родительских и семейных отношений, воспитания детей, мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной доброжелательной среды равным образом относится к воспитательному компоненту программы.

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка (беседы, развивающие

игры, тренинги, соревнования, мастер-классы, познавательные, игровые, развлекательные программы, экскурсии, посещение театров, музеев, выставок, акции, праздники, подготовка к участию в творческих конкурсах).

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития. На основании которого отслеживается динамика личностного развития обучающихся, основными критериями которой являются:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье, своему здоровью,
- уровень мотивации обучающихся к занятиям, участию в творческих конкурсах, соревнованиях, проектной, волонтерской деятельности,
- уровень сплоченности коллектива,
- уровень социальной активности, участия в общественно-значимых делах.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Аршинская, Е. Л. Как снизить перегрузки учащихся? / Е. Л. Аршинская. – Текст : непосредственный // Народное образование. – 2017. – № 6-7. – С. 89-95.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-217 с.
3. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
4. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании/Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.
5. Бегун, И. Детский травматизм в школе: как снизить риски / И. Бегун. – Текст : непосредственный // Справочник руководителя ОУ. – 2016. – № 10. – С. 20-31
6. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, ползать, метать: Пособие для воспитания среднего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1999
7. Горбунов, В. В. Энциклопедия значкиста ГТО / В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 158 с
8. Григорьев, П. М. От значка ГТО – к звезде героя : очерки / П. М. Григорьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 136 с
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств школьников - Минск: 1978
10. Дворкин Л.С., Новаковский С.В. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениями - Краснодар, «Просвещение-Юг», 2002. - 328 с.

11. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой учёный. – 2021. – № 51. – С. 489–491.
12. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
13. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
14. Зинченко, В. В. Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Зинченко // Начальная школа. – 2020. – № 12. – С. 48–51.
15. Карпеев, А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений// Теория и практика физической культуры [Текст]. - 1995.- № 9. - 62 с.
16. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
17. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность/И.Ю. Кулагина-М.:Академия;2000.-624с
18. Курдюкова Н.А. Оценивание успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема: Автореф. дис. канд. - СПб., 1997.
19. Лапонова, Е. Д. Смешанные классы: гигиена и педагогика / Е. Д. Лапонова, Л. В. Григорьева. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2018. – № 3. – С. 106-111.
20. Луконина В.А. Чадова Л.В.Физкультурные праздники - М.: 2004
21. Лукьяненко, В. П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 4. - 64 с.
22. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. - М., 1983.
23. Маслоу А. Психология физического воспитания. - М., 1998. - 96с
24. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.
25. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.
26. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников/ Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.
27. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.
28. Фридман Л.М., Волкова К.Н. Психологическая наука - учителю. - М., 1985.
29. Хартман Х. Эго-психология и проблема адаптации. - М., 2002.

30. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

31. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии. - 1995. - № 2. - С. 31 – 37

Для обучающихся:

1. Андрианов П., Линдер В., Спорт. Энциклопедия с развивающими заданиями – М.: Умка, 2020

2. Медведев В. Олимпийские тигры – М.: Дет. Лит., 1975

3. Озерская Е. Олимпийские игры - М.: Дет. Лит., 1990

4. Андрианов П., Линдер В., Спорт. Энциклопедия с развивающими заданиями – М.: Умка, 2020

5. Шорыгина Т., Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье – М.: Сказки-подсказки, 2014

6. Абрамов С., Выше радуги – М.: ЭНАС-КНИГА, 2016

Интернет- ресурсы:

<http://elducation.ru/>. платформа, на которой собраны все образовательные сервисы и контент, одобренные экспертами, позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.

<https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.

<https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

<https://arzamas.academy/courses>. Арзамас–культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических и практических способностей проводится методом диагностики выполнения контрольных упражнений (тестов), а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

		Девочки				Мальчики			
Вид испытаний	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30 м	«5»	6,0	5,8	5,6	5,4	6,1	5,9	5,6	5,3
	«4»	6,5	6,3	6,1	5,9	6,6	6,4	6,1	5,8
	«3»	7,0	7,0	6,6	6,4	7,1	6,8	6,6	6,3
	«2»	7,5	7,5	7,1	6,9	7,6	7,2	7,1	6,8
Челночный бег 3х10 м	«5»	8,3	8,0	7,7	7,5	7,9	7,7	7,5	7,3
	«4»	8,7	8,4	8,1	7,9	8,3	8,1	7,9	7,7
	«3»	9,1	8,8	8,5	8,3	8,7	8,5	8,3	8,1
	«2»	9,5	9,2	8,9	8,7	9,1	8,9	8,7	8,5
Бег 1000 м, с	«5»	7,30	6,00	5,25	5,11	7,00	5,10	4,40	4,28
	«4»	7,50	6,30	5,40	5,25	7,40	5,50	4,55	4,40
	«3»	8,10	6,50	6,00	5,50	8,20	6,20	5,10	4,52
	«2»	8,30	6,70	6,50	5,90	9,00	6,50	5,60	5,03
Подъем туловища лежа на спине за 30 с (отжимания-мальчики)	«5»	10	14	16	18	4	6	8	10
	«4»	8	12	14	16	3	4	6	8
	«3»	6	10	12	14	2	2	4	6
	«2»	4	8	10	12	1	1	2	4
Прыжок в длину с места	«5»	140	170	180	190	140	180	190	200
	«4»	130	160	170	180	120	170	180	190
	«3»	120	150	160	170	100	160	170	180
	«2»	110	140	150	160	90	150	160	170

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специально физической подготовки

25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Низкий результат (Н)

**Протокол проведения промежуточной (итоговой) аттестации
По дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «ОФП»**

[illegible]

Проверка теоретических знаний

Тест «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура представляет собой...

- А. Учебный предмет в школе.
- Б. Выполнение упражнений.
- В. Процесс совершенствования возможностей человека.
- Г. Часть человеческой культуры

2. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

3. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке
- В. Для красоты тела

4. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?

- А. Венок из ветвей оливкового дерева
- Б. Звание почетного гражданина
- В. Медаль и кубок
- Г. Денежное вознаграждение

5. Через сколько лет проводят Олимпийские игры?

- А. Пять лет;
- Б. Четыре года;
- В. Десять лет;
- Г. Два года;

6. В каком городе в 2014 году проходили Зимние Олимпийские игры?

- А. В Костроме
- Б. В Сочи
- В. В Москве
- Г. В Мурманске

7. Как правильно звучит девиз Олимпийских игр?

- А. Сильнее, быстрее, выше
- Б. Лучше, выше, сильнее
- В. Быстрее, выше, сильнее

8. Флаг Олимпийских игр состоит из пяти разноцветных колец, какого цвета эти кольца?

- А. Чёрный, синий, красный, жёлтый, зелёный
- Б. Коричневый, серый, оранжевый, розовый, фиолетовый
- В. Синий, белый, голубой, красный, жёлтый

9. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

- А. Готов к труду и обороне
- Б. Готов только отдыхать

В. Готов трудиться и обучаться

Г. Горжусь тобой, Отечество!

10. Какие значки вручают выполнившему нормативы ГТО?

А. Золотой, серебряный, деревянный

Б. Золотой, серебряный, бронзовый

В. Платиновый, бронзовый, медный

11. Основные показатели здоровья...

А. Самочувствие, ум, красота, сон

Б. Вредные привычки

В. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность

12. Тому, кто постоянно закаливается, не страшны....

А. физические нагрузки

Б. травмы

В. простудные заболевания

13. Почему важно поддерживать чистоту спортивной одежды и обуви?

А. Для предотвращения распространения бактерий и грибков

Б. Для улучшения внешнего вида спортивной формы

В. Для избежания необходимости покупки новой одежды

Г. Для сохранения цвета спортивной формы

14. Меры безопасности при проведении подвижных игр

А. Строго соблюдать правила игры

Б. Внимательно слушать и выполняться все команды(сигналы) руководителя

В. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам

Г. Всё вышеперечисленное

15. С какой части тела начинается разминка?

А. С туловища

Б. С ног

В. С головы и шеи

Ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Г	Б	Б	А	Б	Б	В	А	А	Б	В	В	А	Г	В

«Изучение переключения внимания»

Цель: изучение и оценка способности к переключению внимания.
Оборудование: таблица с числами черного и красного цветов от 1 до 12, написанными не по порядку; секундомер.

Порядок исследования. По сигналу исследователя испытуемый должен назвать и показать числа : а) черного цвета от 1 до 12; б) красного цвета от 12 до 1; в) черного цвета в возрастающем порядке, а красного - в убывающем (например, 1 -черная, 12 -красная, 2 -черная, 11 -красная и т.д.). Время опыта фиксируется с помощью секундомера.

Обработка и анализ результатов. Разность между временем, необходимым для завершения последнего задания, и суммой времени, затраченного на работу над первым и вторым, будет тем временем, которое испытуемый расходует на переключение внимания при переходе от одной деятельности к другой.

«Изучение скорости мышления»

Цель: определение скорости мышления.

Оборудование: набор слов с пропущенными буквами, секундомер.

Порядок исследования. В приведенных словах пропущены буквы. Каждая черточка соответствует одной букве. За три минуты необходимо образовать как можно больше существительных единственного числа.

Слова:

п-ра	д-р-во	п-и-а	п-сь-о
г-ра	э-м-к	р-ба	о-н-
п-ле	к-м-нь	ф-н-ш	э-о-ок
к-са	п-с-к	х-кк-й	к-ш-а
т-ло	с-ни	у-и-ель	ш-ш-а
р-ба	с-ол	к-р-ца	п-р-г
р-ка	ш-о-а	б-р-за	ш-п-а
п-ля	к-и-а	п-е-д	б-р-б-н
с-ло	с-л-це	с-ег	к-нь-и
м-ре	д-с-а	в-с-а	д-р-в-

Обработка и анализ результатов:

25-30 слов - высокая скорость мышления;

20-24 слова - хорошая скорость мышления;

15-19 слов - средняя скорость мышления;

10-14 слов - ниже средней;

до 10 слов - инертное мышление.

«Радости и огорчения»

Цель: выявление характера, содержания переживаний учеников.

Порядок исследования: дети получают по лепестку ромашки, и кактуса сделанных из бумаги. Держа в руке ромашку дети говорят о своих радостях, кактус - об огорчениях

Обработка и анализ результатов. При анализе ответов можно выделить радости и огорчения, связанные с собственной жизнью, с жизнью коллектива (группы, класса, кружка и т.д.). Полученные результаты дадут представление о стержневых интегральных свойств личности ребенка, которые выражаются в единстве знания, отношений, доминирующих мотивах поведения и действия.

«Методика определения самооценки детей»

Цель: исследование самооценки учеников.

Порядок исследования: Исследование самооценки с самого начала проводится в форме свободной беседы.

Ниже нарисованы лесенки, обозначающие здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Если условно на этих лесенках расположить людей, то на верхней ступени первой лестницы расположатся "самые здоровые", а на нижней - "самые больные", по аналогичному принципу расположатся люди и на остальных лесенках. Укажите свое место на ступеньках всех лестниц.

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. Самые здоровые | 1. Самые умные |
| 2. Очень здоровые | 2. Очень умные |
| 3. Здоровые | 3. Умные |
| 4. Более или менее здоровые. | 4. Более, менее умные |
| 5. Среднего здоровья | 5. Среднего ума |
| 6. Более или менее больные | 6. Более, менее неумные |
| 7. Больные | 7. Неумные |
| 8. Очень больные | 8. Глупые |
| 9. Самые больные | 9. Самые глупые |

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. С прекрасным характером | 1. Чрезмерно счастливы |
| 2. С хорошим характером | 2. Очень счастливы |
| 3. С более или менее хорошим характером | 3. Счастливы |
| 4. С неплохим характером | 4. Более или менее счастливы |
| 5. С обычным характером | 5. Не очень счастливы |
| 6. С неважным характером | 6. Мало счастливы |
| 7. С плохим характером | 7. Несчастливы |
| 8. С очень плохим характером | 8. Очень несчастливы |
| 9. С тяжелым характером | 9. Самые несчастные |

После разметки испытуемым шкал начинается следующий этап опыта - экспериментально спроецированная беседа, начиная со шкалы "счастье". Ее последовательность и план примерно таковы:

1. Каким образом Вы оцениваете себя "по счастью" (желательно добиться четкой словесной оценки). Это важно с двух точек зрения: во-

первых, важно насколько она коррелирует с обозначенной на шкале точкой, во-вторых, словесная оценка позволяет перейти к выяснению ее содержательной части.

2. Чего Вам не хватает, чтобы быть самым счастливым?
3. Что нужно изменить, чтобы достичь этого состояния?
4. Какие люди, с Вашей точки зрения, самые счастливые и почему?
5. Какие люди, с Вашей точки зрения, самые несчастные и почему?

Если испытуемый дает низкую оценку по этой шкале, необходимо уточнить: "Кто виноват в сложившейся ситуации?". Важно понять, кого испытуемый обвиняет в причине несчастья - себя или окружающий мир, необходимо при этом определить, какие свойства мира имеет в виду испытуемый.

Аналогичная процедура беседы проводится и при наличии очень высокой отметки на шкале.

Вслед за беседой по поводу шкалы "счастье" переходят к обсуждению показателей других основных шкал: характеристике ума, здоровья. В целом план беседы по каждой шкале всегда строится примерно в следующей последовательности.

1. Выяснение содержания актуальной оценки.
2. Выяснение полюсов шкалы.
3. Выяснение содержания желаемой оценки, способа ее достижения.

Обработка и анализ результатов. Дети с адекватной самооценкой, как правило, отмечают "свое место" на 4-5 ступеньках лесенки. Завышенная самооценка проявляется в выборе "своего места" на 1-2 ступеньках, дети с заниженной самооценкой отводят себе место на последних, 7-9 ступеньках лесенки. Сравнение самооценок ребенка по разным шкалам дает возможность определить сферу, в которой он чувствует себя достаточно уверенно, психологически комфортно (адекватная самооценка), и сферы, вызывающие у ребенка напряжение и проблемы (неадекватная самооценка).

«Шкала тревожности Сирса»

Цель: определение шкалы тревожности у школьников.

Порядок исследования: ученикам выдается бланк с вопросами или же проводится индивидуальная беседа по этим же вопросам:

1. Обычно напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти.
3. Легко пугается.
4. Плаксив.
5. Очень ко всему чувствителен.
6. Часто бывает агрессивным.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет или бледнеет.

10. Испытывает трудности с сосредоточением.
11. Суетлив.
12. Потеют руки.
13. При неожиданном задании с трудом включается в работу.
14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

После опроса или тестирования необходимо оценить каждый из полученных ответов по данной шкале:

- 0 - признак отсутствует;
- 1 - признак слабо выражен;
- 2 - признак достаточно выражен;
- 3 - признак резко выражен.

Обработка и анализ результатов. Результаты оцениваются по следующим критериям:

- до 20 баллов - низкий уровень тревожности;
- 20-30 баллов - средний уровень тревожности;
- более 30 баллов - высокий уровень тревожности.

Примечание: сумма менее 4 баллов диагностируется как сомнительная достоверность результата.

«Символическое задание на выявление социального «Я»

Цель: определение того, как испытуемый сознательно и бессознательно представляет себе систему «Я и другие». Определение самооценки.

Порядок исследования: Для данной методике детям понадобится листок и ручка или карандаш. Далее дается задание:

1. Нарисуйте цепочку из восьми одинаковых кружков: каждый кружок — это знакомый вам человек. Выберите и обозначьте кружок, обозначающий вас.
2. Нарисуйте пять одинаковых кружков: вспомните авторитетного человека и обозначьте его инициалом центральный кружок. Из оставшихся четырех выберите свой кружок и обозначьте.
3. Выберите из двух кружков под чертой тот, который обозначает вас.
4. В вершинах равностороннего треугольника поместите кружки, обозначающие знакомых вам людей (это могут быть члены одной группы — семьи, класса и т. п.). Разместите где-нибудь четвертый кружок, обозначающий вас (внутри треугольника, вне его, на линии, рядом с другим кружком — где угодно).
5. Нарисуйте три цепочки по восемь одинаковых кружков. Каждый первый кружок в каждой цепочке обозначает знакомого вам человека, проставьте их инициалы. Выберите в каждой цепочке свой кружок и пометьте их.

6. Внутри большого круга разместите как угодно 2 кружка, один из которых — вы, другой — человек, который для вас много значит. Обозначьте кружки.

Обработка и анализ результатов. Определение самооценки человека. Самооценка определяется как восприятие субъектом своей ценности, значимости в сравнении с другими. Чем левее расположен кружок собственного «Я», тем выше самооценка человека. 1-й слева – завышенная, 2-й – высокая, 3-4-й – средняя с тенденцией к завышению, 5-6-й – средняя с тенденцией к занижению, 7-й – низкая, 8-й – заниженная. задание. Определение силы «Я». Подчиненность, равенство или превосходство по отношению к авторитетной фигуре. Мерой силы является более высокое положение кружка, обозначающего «Я», в сравнении с кружками, обозначающими других. Верхний кружок – ощущение собственного превосходства над авторитетным для испытуемого человека (авторитетный человек выбирается самим испытуемым). Нижний кружок – подчиненность авторитетной фигуре. Кружок «Я» расположен на одном уровне с авторитетной фигурой слева – равенство и партнерство с авторитетной фигурой, причем испытуемый ощущает себя ведущим в данном партнерстве. Расположение кружка «Я» справа на одной линии – ощущение себя равным авторитетной фигуре, но ведомым в данном партнерстве. задание. Определение индивидуализации, т. е. переживание внутреннего сходства или отличия с другими людьми. Конформность и нонконформизм. Незаштрихованный кружок – ощущение себя подобным другим людям, «одним из...», заштрихованный – склонность к индивидуализации, переживание себя как уникальной, ни на кого не похожей личности. задание. Социальная заинтересованность, восприятие себя частью группы или отдельно от других. Внутри треугольника – восприятие себя частью группы, частью целого. Вне – отдельное, самостоятельное, независимое состояние. На линии – двойственное положение: внизу – высокая зависимость человека от данной группы, слева – личная сила и высокая самооценка, переживание собственной значимости для данной группы и позиция ведущего в ней, справа – желание дистанцироваться от данной группы. Если испытуемый ставит кружок своего «Я» в вершину – подчеркивание своей значимости для данного социума. Если кружок «Я» - в центре треугольника – высокая вероятность эгоцентризма. Близость кружка «Я» к одному из кружков в вершинах треугольника говорит о близости испытуемого с данным человеком. задание. Включение или не включение себя в «Мы». Чем больше кружков между «Я» и другими людьми, тем слабее чувство «Мы». Чем ближе кружки друг к другу, тем сильнее выражено чувство «Мы». Если круг собственного «Я» расположен максимально далеко от кружка другого, это говорит о значимости этого человека для испытуемого, но при этом чувство «Мы» с этим человеком отсутствует. задание. Показатель эгоцентризма. Эгоцентричность - восприятие себя «фигурой» либо «фоном». Испытуемый располагает кружок, означающий «Я», и кружок, означающий другого,

внутри большого круга. Если свой кружок испытуемый располагает ближе к центру, чем кружок другого, это свидетельствует об эгоцентричности.

Чем «Я» ближе к центру, тем выше эгоцентризм. Если в центре круга находится другой, а кружок «Я» находится на его орбите, то можно говорить о центрации на интересах другого. Положение «Я» слева относительно кружка значимого человека интерпретируется как ощущение собственной силы, ценности большей, чем у него – ощущение себя ведущим в данной паре. Положение «Я» над кружком другого интерпретируется как чувство собственного превосходства над ним. Положение «Я» справа относительно другого интерпретируется как ощущение значимости данного человека, ощущение себя ведомым в данной паре. Положение «Я» под другим – говорит об ощущении своей подчиненности и о превосходстве другого. Близость кружков друг к другу – ощущение психологической близости и чувства «Мы» с данным человеком. Расстояние между кружками – ощущение психологической дистанции, собственной самостоятельности.

«Методика сделаем вместе»

Цель: определение уровня развития нравственной направленности личности ребенка, проявляющейся во взаимодействии со сверстниками.

Порядок исследования: для проведения методики необходимы геометрическая мозаика и картинки с изображением предмета, состоящего из небольшого количества мозаичных фигур.

В исследовании участвуют два ребенка одного возраста. В пару не рекомендуется брать двух друзей. Лучше, если это будут дети малознакомые друг с другом, не поддерживающие постоянных отношений между собой. Взрослый говорит им: «Дети, сейчас мы с вами поиграем в мозаику. Из нее можно составлять разные узоры. Давайте, мы по этой картинке сложим узор.

«Попробуйте!».

Детям предлагается картинка-образец. Они осваивают игру. После того, как взрослый видит, что дети достаточно уверенно манипулируют фигурками, предлагает им следующую картинку: «А теперь я каждому дам фигурки, и вы вместе составите вот этот рисунок».

Акцент делается на слове «вместе». Детям дается ровно столько фигурок, сколько их необходимо для составления предъявленной картинки; фигурки делятся между детьми поровну.

Для проведения исследования обычно достаточно двух-трех картинок (не считая тренировочной картинки-образца).

Во время выполнения задания детьми задача взрослого лишь фиксировать в протоколе поведение детей.

Обработка и анализ результатов. При анализе протоколов выделяют признаки, которые объединяют в 4 комплексных параметра (симптомокомплекса):

1. Отрицательная нравственная направленность личности:

1. Забирает (берет) фигурки партнера (от 0 до 2 баллов в зависимости от степени выраженности данного признака).
2. На забирание у себя фигурок реагирует негативно (от 0 до 2 баллов).
3. Пытается регулировать поведение партнера, оценивая его действия (реплики типа: «Давай, делай!», «Ты что, совсем?») (от 0 до 2 баллов).
4. Использует в речи личные местоимения типа «я», «мне» (0 – 1 балл).
5. Не понимает слова «вместе», стремясь выполнить задание, используя только свои фигурки (0 – 2 балла).
6. Работает один (0 – 1 балл).

2. Положительная нравственная направленность личности:

1. Помогает партнеру, советует (0 – 2 балла).
2. Отдает свои фигурки, передвигает их на центральную часть стола или ближе к партнеру, работает на стороне партнера (0 – 2 балла).
3. Использует в речи личные местоимения множественного числа типа «нас», «мы» (0 – 1 балл).
4. Сразу понимает слово «вместе» и пытается наладить сотрудничество (0 – 2 балл).
5. Работает вместе с партнером (0 – 1 балл).

3. Общительность, контактность ребенка:

1. Речь, обращенная к партнеру (1 балл начисляется за каждую реплику, но не более 5 баллов).
2. Речь, обращенная к взрослому (1 балл начисляется за каждую реплику, но не более 5 баллов).
3. Реагирует действием на советы партнера (0 – 2 балла).

4. Заинтересованность в предложенной деятельности:

1. Строит сам или вместе с партнером, то есть активно выполняет задание (0 – 2 балла).
2. Следит за работой партнера (0 – 2 балла).

Баллы суммируются по каждому симптомокомплексу.

«Диагностика уровня воспитанности»

Цель: отражение нравственной воспитанности школьника по 5 критериям: отношение к обществу, патриотизм; отношение к умственному труду; отношение к физическому труду; отношение к людям; саморегуляция личности.

Порядок исследования: по каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители.

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узnanное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с

	интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;

	0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

Обработка и анализ результатов. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми.

Приложение 2

Календарный учебный график

№ п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля/ аттестации
1.				Занятие-знакомство	2		Опрос
2.				Комбинированное занятие	2	Вводное занятие	Практическое задание
3.				Комбинированное занятие	2	Основы знаний. Физическое совершенствование.	Практическое задание
4.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
5.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
6.				Комбинированное занятие	2	Основы знаний.	Практическое задание
7.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
8.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
9.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
10.				Комбинированное занятие	2	Тестирование.	Практическое задание
11.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
12.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
13.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
14.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
15.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
16.				Комбинированное занятие	2	Основы знаний. Физическое совершенствование.	Практическое задание
17.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
18.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
19.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
20.				Комбинированное занятие	2	Спортивные мероприятия.	Практическое задание
21.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
22.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
23.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
24.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание

[illegible]

57.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
58.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
59.				Комбинированное занятие	2	Основы знаний.	Практическое задание
60.				Комбинированное занятие	2	Спортивные мероприятия.	Практическое задание
61.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
62.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
63.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
64.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
65.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
66.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
67.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
68.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
69.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
70.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
71.				Комбинированное занятие	2	Физическое совершенствование.	Практическое задание
72.				Итоговое занятие	2	Итоговая аттестация по программе «ОФП»	Сдача нормативов

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия/ события	Форма проведения	Сроки проведения
		Сентябрь
«Мы за «ЗОЖ!»	Беседа. Квест	
День здоровья	Беседа. Эстафета	
		Октябрь
Весёлые старты	Школьные соревнования. Эстафеты	
День тренера в России «Спортивная олимпиада»	Школьные соревнования. Эстафеты	
		Ноябрь
«Всей семьёй на ГТО!»	Сдача нормативов. Соревнования	
8 ноября. День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	Беседы о труде сотрудников полиции. Сюжетно-ролевая игра «Полиция». Встречи с профессионалами.	
		Декабрь
«Оздоровительные паузы»	Комплекс оздоровительных упражнений. Познавательная программа	
«Новогодние старты Дедов морозов»	Эстафеты. Праздничная программа	
		Январь
«Путешествие в страну здорового питания»	Познавательная программа	
Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	Беседа. Лыжные гонки	
		Февраль
Весёлые старты	Школьные соревнования. Эстафеты	
23 февраля. Уроки мужества.	Праздничная программа	
		Март
«Для наших мам»	Праздничная программа	
«100 прыжков на скакалке»	Спортивный челлендж	
		Апрель
«Дорожные старты»	Познавательно-развлекательная Программа. Эстафеты.	
«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Соревнования	
		Май
«Георгиевская ленточка»	Акция	
Военно-патриотическая игра «Зарница»; «Патриотические песни»	Концертно-развлекательная программа	

Безопасность летом	Познавательно-развлекательная программа	
Парк культуры и отдыха г.Мичуринска	Экскурсия	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
1.И.п. – основная стойка 1-4 - Круговые вращения головой влево 1-4 - круговые вращения головой вправо	16	Выполнять медленно, без резких движений
2. И.п. – ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон головы влево 2 – наклон головы вправо 3 – наклон головы вперед 4 – наклон головы назад	16	Выполнять строго под счёт, не спешить
4. И. п. — о. с. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки вперед 4 – руки вниз	16	Руки и спину держать прямо
5. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот туловища вправо, руки в сторону 2 – и.п 3 – поворот туловища влево, руки в стороны 4 – и.п	16	Смотреть вперед. Лопатки свести
6. И.п – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1 – поворот туловища вправо, отведение прямых рук в стороны 2 – и.п 3 – поворот туловища влево, отведение прямых рук в стороны 4 – и.п	16	Спину и руки держать прямо
7. И.п – стойка ноги врозь, руки вперед 1 – мах правой, коснуться левой руки 2 – и.п 3 – мах левой, коснуться правой руки 4 – и.п	16	Мах выше
8. И.п – ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон 3 – наклон к левой ноге 4 – и.п	16	Наклон ниже. Ноги в коленях не сгибать
9. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой, руки в стороны 2 – и.п 3 – выпад левой, руки в стороны 4 – и.п	16	Выпад глубже. Спина прямая
10. И.п – широкая стойка 1 – выпад вправо, руки за голову	16	Наклон ниже, руки за головой держать в

2- и.п 3 – выпад влево, руки за голову 4 – и.п		замке
11.И.п – основная стойка 1 – наклон 2 – присед 3 - наклон 4 – и.п	16	Спина прямая
12.И.п – основная стойка 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны 2 – прыжок ноги вместе, руки вверх 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны 4 – прыжок ноги вместе, руки вверх	16	Прыжки выше. Смотреть вперед
12. Ходьба на месте	16	Выполняется под счёт

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
1. И.п– стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон головы вперед 2 – и.п 3 - наклон головы назад 4 – и.п	16	Выполнять медленно, без резких движений.
2. И.п –стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон головы вправо 2 – и.п. 3 – наклон головы влево 4 – и.п.	16	Выполнять медленно, без резких движений.
3. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх 2 – и.п 3 – наклон туловища вправо, левую руку вверх 4 – и.п	16	Рука и спина пряма
4. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот туловища вправо, руки в сторону 2 – и.п 3 – поворот туловища влево, руки в стороны 4 – и.п	16	Смотреть вперед. Лопатки свести
5. И.п – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1 - 2 – рывки руками перед грудь 3 - 4 – рывки руками в стороны	16	Спину и руки держать прямо
6. И.п – стойка ноги врозь, руки вперед 1 – мах правой, коснуться левой руки 2 – и.п	16	Мах выше

3 – мах левой, коснуться правой руки 4 – и.п		
7. И.п – ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон 3 – наклон к левой ноге 4 – и.п	16	Наклон ниже. Ноги в коленях не сгибать
8. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п 3 – выпад левой, руки вперед 4 – и.п	16	Выпад глубже. Спина прямая
9. И.п – широкая стойка 1 – выпад вправо, руки вперед 2- и.п 3 – выпад влево, руки вперед 4 – и.п	16	Наклон ниже
10. И.п – основная стойка 1 – наклон 2 – присед 3 - наклон 4 – и.п	16	Спина прямая
11. И.п – основная стойка 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны 2 – прыжок ноги вместе, руки вверх 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны 4 – прыжок ноги вместе, руки вверх	16	Прыжки выше. Смотреть вперед
12. Ходьба на месте	16	Выполняется под счёт

Подвижные игры

«Команда быстроногих»

Задачи:

1. Развивать быстроту реакции
2. Укреплять здоровье играющих;
3. Способствовать их правильному физическому развитию

Подготовка: Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание: Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта

выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обрат но. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя.

2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.

3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая.

4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Подвижная игра ««Шишки, желуди, орехи»»

Задачи:

1. Воспитать ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве.

2. Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

3. Способствовать правильному физическому развитию.

Подготовка: Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание: По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила: 1. Вызванным запрещается оставаться на месте.

2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

Подвижная игра ««Мяч капитану»»

Задачи:

1. Совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).

2. Укрепление функциональных систем организма, формирование психологических свойств организма и положительных эмоций.

Подготовка: Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты — из расчета половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются два противоположных угла и проводится линия, образующая коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Содержание: Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10—15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка.

2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника.

3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается.

4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу.

5. Если игрок-защитник зайдет в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку.

6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.

7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договоренности).

8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила дается штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5—6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5 — 6 м от нейтральной зоны.

9. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный бросок.

Подвижная игра «Охотники и утки»»

Задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки и их использование в изменяющихся игровых ситуациях.

2. Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями

Подготовка: Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга (рис. 8). У «охотников» волейбольный мяч.

Содержание: По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время

Правила: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.

2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.

3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Игра-эстафета «Большая эстафета по кругу»»

Задачи:

1. Воспитать командный дух

2. Развитие физических качеств таких как: быстрота, скорость и ловкость

Подготовка: На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в

колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание: По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно оббежать четвертый угловой флажок.

СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

Цель мероприятия: привитие навыков здорового образа жизни участников образовательного процесса по средством вовлечения их в спортивно-игровую деятельность.

Задачи:

1. Популяризация физической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие интереса к спортивно-игровым мероприятиям.
4. Расширение кругозора, организация досуга.

Оборудование: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, канат, настольный теннис, волейбольная сетка, легкоатлетический снаряд, дартс), метла, ведро.

Музыкальное оборудование: музыкальный центр, микрофоны, флешка с музыкой.

Ход мероприятия:

Звучит мелодия «Марш весёлых ребят». Под данный марш все участники мероприятия выходят, строятся на отведённых местах командами.

Ведущий: Здравствуйте, ребята, учителя и дорогие гости! Сегодня на наши веселые старты собрались все, кто любит физическую культуру, занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Без этих главных составляющих в жизни мы не будем молоды, веселы и здоровы. Успехов вам сегодня и пусть не страшит вас никакая преграда на пути!

Чтец: В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,
Никому без спорта не прожить вовек.

Чемпион таится в каждом человеке,

Надо, чтобы в это верил человек!

Поднимайтесь, сидни! Встаньте, лежебоки!

В жизни тихим шагом мир не обойти!

Мир такой широкий, мир такой высокий,
Сколько взять барьеров надо на пути!
Спорт всегда - стремление самовыражения,
Будь всегда здоровым, сердцем молодых.
Музыка движенья, музыка движенья,
Пусть она всё больше радует людей.
В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,
Никому без спорта не прожить вовек,
Чемпион таится в каждом человеке,
Надо, чтобы в это верил человек!

Ведущий: На нашей музыкально-спортивной встрече собрались две замечательные команды: команда преподавателей школы и команда учащихся начальных классов. Впереди их ждёт конкурсная программа, а для начала мы узнаем, как они выполнили домашнее задание - подготовили название и девиз. Встречайте их!

Наши преподаватели! (представление команды).

Команда учащихся школы! (представление команды).

Ведущий: Чтобы выступить успешно и набрать побольше сил, надо нам потренироваться, выполнить ритмическую гимнастику из простейших общеразвивающих упражнений. Разминку проводит преподаватель физической культуры.

Ведущий: Все выполнили общую разминку, подготовились к дальнейшей работе, к следующим испытаниям. А следующее испытание - перетягивание каната «Тянем - потянем, вытянем команду...». Все участники подошли к канату и взяли его в руки. Победа присуждается той команде, которая полностью перетянет другую команду на свою сторону. Раз, два, три, начни! (Перетягивание каната).

Содержание комплексной эстафеты

Этап 1. Стартуют с надувным шариком, надувают его, кладут и садятся на него. Задача - чтобы шарик лопнул.

Этап 2. Стартуют с теннисной ракеткой и шариком в руках. Задача - пронести быстро и не уронить.

Этап 3. Бегут к линии метания, в цель бросают дротик (шарик на липучке). Задача - попасть в цель.

Этап 4. Берут пластмассовую банку и собирают шашки. Задача - собрать все шашки.

Этап 5. Берут гимнастическую палку, садятся на неё, оббегают препятствие, возвращаются обратно.

Этап 6. Берут скакалку, прыгают на ней в движении туда и обратно, оббегая стойку.

Этап 8. Бросок бумажного комка в ведро.

Этап 9. Участвует вся команда. Все бегут до линии финиша, открывают конверт и составляют слово из предложенных букв.

Ведущий: Пробежали, все так быстро свои этапы, сложили моментально слова «быстрота» и «ловкость».

Ведущий: А сейчас начинаются самые сложные испытания. Обе команды должны подготовиться к игре «Перестрелбол». Здесь понадобится не только ловкость, смелость, но и меткость, и зоркий глаз. Команды на состязание! Игра длится 5 минут. Выигрывает та команда, у которой на скамейке (в плену) больше пленных. Игру начинай!

Проходит игра «Перестрелбол».

Ведущий: Игра «Перестрелбол» прошла очень успешно и динамично, выиграла команда. Эту игру сменяет следующая игра «Пионербол». Игру проводим до 8 очков. Команды, готовы!

Проходит игра «Пионербол»

Ведущий: Наш «Спортивный калейдоскоп» мы заканчиваем игрой «Баскетбол». Игра длится 5 минут.

Игра «Баскетбол»

Ведущий: На нашем празднике сегодня нет победителей и проигравших. Победила дружба. Вы все сегодня показали, что дружите с физкультурой и спортом. Только сам человек сможет сформировать себя крепким, сильным, здоровым и в этом ему поможет ведение здорового образа жизни. Всех участников соревнований мы награждаем поощрительными призами.

Спортивный праздник заканчивается чаепитием.

Соревнования по ОФП

Цель соревнования

Соревнования проводятся в целях:

- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
- определения сильнейших команд среди образовательных учреждений;
- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи соревнования

- способствовать накоплению двигательного опыта;
- формировать потребность в занятиях физической культурой, спортом.
- воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли,

Внимания

Участники соревнования

К участию допускаются классы - команды учащихся 4-х классов из 10 человек

(девочки и мальчики). Все участники должны иметь единую спортивную форму с логотипом класса.

Программа соревнований

1. Прыжок в длину с места (результат учитывается по пяткам, дается три попытки).

2. «Челночный бег» 3X10 м (касание каждой линии рукой).

3.«Поднимание туловища из положения лежа» : исходное положение лежа, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях (стопы можно держать). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 1 мин.

4. Бег 30м.

5. Метание набивного мяча (сед-ноги врозь, метание из-за головы 2-мя руками).

Определение победителей

6.1. Результаты в каждом виде программы определяются по суммарному показателю результатов у 3-х мальчиков и 3-х у девочек.

6.2. При равенстве результатов в отдельных видах программы у двух и более команд, для определения преимущества берутся лучшие показатели результатов одного мальчика и одной девочки и суммируются. Та команда, чей результат будет лучше, располагается в протоколе выше.

6.3. Победители и призеры соревнований определяются по наименьшей сумме мест, занятых командой во всех видах программы.

6.4. При равенстве набранных очков у двух и более команд места определяются:

- по количеству первых мест, занятых командами;
- по количеству вторых мест, занятых командами;
- по количеству третьих мест, занятых командами

Заявка на участие в соревновании

Капитаны команд 4-х классов для участия в соревнованиях должны предоставить

учителю физической культуры заявку на участие в «Веселых стартах» за неделю до соревнований.

Условия для награждения победителей и призеров

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Расходы, связанные с участием в соревновании

Закупка грамот, воды

Внутришкольные соревнования по подвижным играм «Новогодние старты Дедов морозов»

Цель соревнования

Цель проведения соревнований по подвижным играм – создание праздничной атмосферы и праздничного настроения, развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников.

Задачи соревнования

- создание праздничной атмосферы и праздничного настроения;
- повышение эффективности молодежной и семейной политики;
- укрепление престижа и роли семьи в обществе;
- приобщение молодых семей к коллективным формам организации отдыха;
- укрепление здоровья детей и взрослых.
- пропаганда и популяризация подвижных игр, как одного из самых эффективных и доступных средств в укреплении здоровья школьников;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся;

Участники соревнования

1-4 классы, команда родителей. В каждой эстафете принимает участие: в классных командах 6 мальчиков и 6 девочек, в команде родителей всего 12 человек.

Программа соревнования

Общие требования и пояснения.

Замена участников (мальчик на мальчика, девочка на девочку) производится до начала эстафеты. Команда выступает в единой спортивной форме (футболки одного цвета). Спортивная обувь обязательна. В программу соревнований входят 6 эстафет.

Спортивный инвентарь и оборудование.

Из расчета на одну команду:

Цветная накидка – 1 шт.

Гимнастическая скамейка – 1 шт.

Контрольные стойки – 2 шт.

Обруч металлические диаметром 90 см. – 2 штуки.

Карточки с буквами – 12 шт.

Гимнастический мат – 1 шт.

Гимнастическая палка – 1 шт.

Конусы – 2 шт.

Вертикальное препятствие – 1 шт.

Прищепки (у участников) – 12 шт.

Ледянка на веревке – 1 шт.

Мягкая игрушка – 1 шт.

Ватман – 1 шт.

Маркер – 1 шт.

Обруч с бубенцами – 1 шт.

Туннель – 1 шт.

Снежинки – 12 шт.

Воздушные шары по количеству участников.

Расположение оборудования и команд-участников.

Первая контрольная стойка находится на дальней лицевой линии волейбольной площадки напротив скамейки. Гимнастическая скамейка, на которой сидят участники одной команды, стоит на волейбольной площадке. Задний край скамейки находится над лицевой линией волейбольной площадки. Вплотную за скамейкой стоит вторая контрольная стойка. Участники сидят на скамейке «верхом», мальчики затем девочки. Последний участник надевает цветную накидку для определения судьями окончания эстафеты.

Ответственность за жизнь и здоровье учащихся возлагается на классных руководителей.

Программа соревнований по подвижным играм «НОВОГОДНИЕ ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»

Эстафеты выполняются в сторону дальней лицевой линии волейбольной площадки.

Линией старта и финиша во всех эстафетах является ближняя к команде линия нападения волейбольной площадки. Следующий участник имеет право начать движение от стартовой линии после приема эстафеты (касание, мяч и т.д.). В эстафетах сначала стартуют мальчики поочередно, затем девочки поочередно. Финиш эстафеты фиксируется при пересечении последним участником (девочкой) стартовой линии. Участник, выполнивший свой этап, садится на скамейку последним. Во время проведения эстафет вставать со скамейки запрещается (кроме игрока, выполняющего упражнение) во избежание получения травм!

Эстафета «Собери новогоднюю гирлянду – поздравление»

Первый участник бежит, проползает по мату, не задевая гимнастическую палку (если сбил, необходимо установить её на место), бежит, преодолевает вертикальное препятствие, подбегает к обручу, берет из обруча одну карточку и свободным бегом возвращается обратно, передает эстафету следующему участнику, касаясь ладони, карточку передает запасным игрокам (болельщикам) и садится в конец скамейки. Когда последний участник закончит эстафету, запасные игроки (болельщики) должны на сетке над своей скамейкой вывесить с помощью прищепок поздравление, составленное из букв, напечатанных на принесённых

карточках. Эстафета заканчивается, когда будет верно составлена фраза.

Эстафета «Эх, прокачу!»

Участник везет на ледянке игрушку, обегает вокруг контрольной стойки и возвращается обратно, передает ледянку с игрушкой следующему. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию Старта-Финиша.

Эстафета «Снеговик»

Первый участник каждой команды уже получил маркер. Он бежит к ватману, рисует первую деталь снеговика – нижний круг, прибегает обратно в команду и передает маркер следующему, 2-й участник рисует 2-й (средний) круг, 3-й участник – голову (3-й круг), 4-й участник – руки, 5-й участник – ноги, 6-й участник – глаза, 7-й участник – нос, 8-й участник – рот, 9-й участник – головной убор (ведро), 10-й участник – шарф, 11-й участник – пуговицы, 12-й участник – метлу. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию Старта-Финиша.

Эстафета - «Тройка»

Участники по 3 человека, находясь внутри обруча с бубенцами, бегут к стойке, оббегают ее и бегут обратно, передают обруч с бубенцами следующей тройке. Эстафета заканчивается, когда последняя тройка пересечет линию Старта-Финиша.

Эстафета - «Снежинки» (участвуют три детские команды)

Первый участник команды бежит, пролезает в туннель, добегают до мешка (пакета, обруча), в котором рассыпаны снежинки разного цвета, выбирает себе одну снежинку, бежит обратно, пролезая в туннель, передает эстафету касанием ладони следующему участнику. Снежинку бережно хранит до следующей эстафеты. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию Старта-Финиша.

Эстафета - «Поезд Дружбы»

На эту эстафету дети-участники формируются в другие разные команды – по цвету принесенных ранее снежинок, команда взрослых остается в своем составе. Каждый участник команды получает воздушный шарик, по команде его надувает и завязывает. Все участники команды выстраиваются друг за другом, держа перед собой надутый воздушный шарик. Между каждыми участниками зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками (детям разрешается руками держать за плечи идущего впереди игрока). Таким образом надо добраться до контрольной стойки, обойти её и вернуться обратно. Поезд не должен разрываться, а шарики – падать и лопаться. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию Старта-Финиша.

Определение победителей

За каждую эстафету начисляются очки от 5 (команда, окончившая эстафету первой) до 1 (команда, окончившая эстафету последней).

Номинации распределяются по наибольшему количеству баллов за ту или иную эстафету.

Заявка на участие в соревновании

Классные руководители начальных классов для участия в соревнованиях должны предоставить учителю физической культуры заявку на участие в «Новогодних веселых стартах» за неделю до соревнований.

Условия для награждения победителей и призеров

По итогам соревнований команды награждаются грамотами по номинациям.