ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.уЛЬЯНОВКА тАМАЛИНСКИЙ РАЙОН пЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ - ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ОБВАЛ

РАССМОТРЕНА СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании с зам.директора по УВР Приказом директор

Педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБОУ СОШ с.Ульяновка

Протокол № «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Цыбяков А.А.

от «\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Лето на здоровье!»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Составитель:

Тарасова Светлана Владимировна,

педагог дополнительного образования

с. Обвал

2023г

**Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы.**

***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето на здоровье!» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, ориентирована на овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга, на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, на создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето на здоровье» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБОУ СОШ с. Ульяновка Тамалинского район Пензенской области.

***Актуальность программы:*** Современная действительность ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, гаджетами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Это и есть главная причина искать пути сохранения здоровья ребенка, учить эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

***Отличительной особенностью*** данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа «Лето на здоровье!» краткосрочная и может реализоваться в детском коллективе в период каникул. Группы формируются как из организованных детей (летнего оздоровительного лагеря), так и из всех желающих, не охваченных организованным отдыхом, могут быть одновозрастными или разновозрастными.

Каждое занятие построено таким образом, что учащийся получает определённый комплекс знаний и практических умений по базовой теме и может включиться в работу на любом этапе реализации программы, так как занятия носят автономный характер и имеют логическую завершённость.

Половина программного материала посвящена подвижным и спортивным играм. Учащийся может познакомиться и со всеми предложенными играми и с основными элементами определённых спортивных игр, получить как общие сведения, так и конкретные по одной или нескольким из предложенных игр. Этот материал может быть расширен дополнительной вариативной темой, в содержание которой войдут подготовительные упражнения к элементам спортивных игр и различные игры и эстафеты с использованием этих упражнений.

***Новизна*** данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического здоровья детей школьного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени, как  к форме  против безнадзорности, асоциального поведения детей.

***Педагогическая целесообразность*** программы «Лето на здоровье» заключается в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают человеческое тело не только сильным, но и прекрасным. Все эти качества, даже если они не подарены ребенку природой «в готовом виде», можно выработать с помощью физических упражнений. Они, подобно резцу скульптора, «шлифуют» фигуру, совершенствуют грациозность движений, создают запас телесных сил.

Красота, здоровье, физическое совершенство – часто результат долгого и упорного труда. Установка на всестороннее развитие ребенка предполагает овладение им основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Цель программы:*** овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умениями их использовать в период активного отдыха и досуга; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма обучающегося.

***Задачи:***

*Образовательные*

- учить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

*Развивающие*

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;

умение управлять своими поступками, чувствами.

*Воспитательные*

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;

- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;

- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

***Адресат программы:***

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 до 14 лет. В ней учитываются характерные особенности данного возраста, который характеризуется рядом физических изменений.

***Срок реализации программы:*** 1 месяц. 2 раза в неделю по 2 учебных часа = 16 часов Количество учащихся 8 - 15 человек

***Форма обучения:*** очная.

***Особенности организации образовательного процесса:***

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;

- обучать способам самоконтроля и самооценки;

-совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;

- создать условия для разностороннего физического развития детей

***Прогнозируемые результаты:***

***Личностные:***

- учащиеся научатся планировать свою деятельность для самореализации, саморазвития и самосовершенствования;

- учащиеся научатся оценивать свои возможности и давать самооценку своей деятельности.

***Предметные:***

Учащиеся должны *знать:*

- правила и последовательность выполнения общих развивающих упражнений, упражнений с предметами (скакалка, обруч),

-иметь общие представления об основных правилах соревнований и спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол).;

Учащиеся должны *уметь:*

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения,

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол).

***Метапредметные***

Целеполагание. Умение выбора приоритетной цели, планирования пути её достижения.

При планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения.

Выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ.

Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Умение самостоятельно контролировать своё время и управлять им.

Реализация КТД и проектно-исследовательской деятельности.

Осуществление поиска информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Работать в группе — устанавливать рабочие отношения.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок**  **обучения** | **Начало занятий** | **Дата**  **окончания**  **занятий** | **Кол-во**  **учебных**  **недель** | **Кол-во**  **учебных**  **часов** | **Режим занятий** |
| **1 месяц** | **1 июня** | **30 июня** | **4** | **16** | **2 раза в неделю по 2 часа** |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 | Собеседование |
| 2. | Общие развивающие упражнения | 2 | 1 | 1 | Опрос/ следить за дозировкой |
| 3. | Подвижные игры на воздухе. | 2 | 0 | 2 | Блиц-опрос/ наблюдение, соблюдение мер безопасности |
| 4. | Подвижные игры в помещении. | 2 | 0 | 2 | Наблюдение, презентация подвижных игр |
| 5. | Упражнения с элементами гимнастики | 2 | 1 | 1 | Опрос/наблюдение, тест |
| 6. | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 2 | 1 | 1 | Собеседование/тест,наблюдение, соблюдение правил игры |
| 7. | Флешмоб «Здоровье в движении». | 2 | 0 | 2 | Четкое выполнение танцевальных движений/ наблюдение |
| 8 | Итоговая аттестация. | 2 | 0 | 2 | Наблюдение, собеседование |
| **ИТОГО:** | | **16** | **4** | **12** |  |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | Количество часов | | | | | |
| всего | | теория | практика | | |
| * 1. **Вводные занятия** | | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие.  Разновидности ходьбы и бега | | 2 | 1 | 1 | | |
| * 1. **Общие развивающие упражнения.** | | | | | | | |
| 2.1 | «Страна детства» к Международному Дню защиты детей. Беседа « Здоровым быть здорово » | | 1 | 1 | 0 | | |
| 2.2 | Ходьба и бег различными видами.  Прыжки разными способами.  Преодоление малых препятствий. | | 1 | 0 | 1 | | |
| * 1. **Подвижные игры на воздухе** | | | | | | | |
| 3.1 | Виды игр.  Значение игр на свежем воздухе | 2 | | 0 | | 2 | |
|  |  | |  |  |  | | |
|  |  | |  |  |  | | |
|  |  | |  |  |  | | |
| **4.Подвижные игры в помещении** | | | | | | | |
| 4.1 | Копилка подвижных игр (русские народные игры и игры народов мира) | | 2 | 0 | 2 | | |
| **5.Упражнения с элементами гимнастики** | | | | | | | |
| 5.1 | Содержание упражнений.  Виды упражнений. | | 1 | 1 | 0 | | |
| 5.2 | Вольные упражнения.  Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение упражнений с обручем. | | 1 | 0 | 1 | | |
| **6. Подвижные игры с элементами спортивных игр.** | | | | | | | |
| 6.1. | Знакомство с правилами спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол. | | 1 | 1 | 0 | | |
| 6.2. | Отработка некоторых элементов игр  футбол,  волейбол,  баскетбол,  игры эстафеты. | | 1 | 0 | 1 | | |
| **7. Флешмоб «Здоровье в движении».** | | | | | | | |
| 7.1.  7.2 | Подготовительный этап  Показательное выступление | | 1  1 | 0  0 | 1  1 | | |
| 8. | Итоговое занятие  Мастер-класс | | 2 | 0 | 2 | |
|  | Итого часов: | | 16 | 4 | 12 | |

**Содержание**

**1. Вводное занятие**

**1.1. Тема: Знакомство с программой «Лето на здоровье!»**

***Теория:*** Инструктаж по ТБ (перед началом каждого занятия). Презентация: «Общие требования. Особенности обучения по программе «Лето на здоровье!».

***Контроль:*** собеседование

**2. Общие развивающие упражнения**

**2.1. Тема: Страна детства.**

***Теория:*** Видеоролик «Страна детства» к Международному Дню защиты детей. Беседа « Здоровым быть здорово ».

***Контроль:*** опрос

**2.2. Тема: Общие развивающие упражнения.**

**Практика:** Ходьба и бег различными видами, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений. Преодоление малых препятствий. Лазание разными способами и с различной направленностью передвижения.

***Контроль:*** следить за дозировкой.

**3. Подвижные игры на воздухе**

**3.1. Темы: Виды игр.**

***Теория:*** Виды игр. Значение игр на свежем воздухе Работа в группах (мозговой штурм).

***Контроль:*** блиц-опрос

**3.2.** ***Тема:*** Подготовка атрибутов к подвижным играм.

***Практика:*** Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение мероприятия.

***Контроль:*** наблюдение, соблюдение мер безопасности.

* 1. **Подвижные игры в помещении**

**4.1. Тема: Копилка подвижных игр.**

***Практика:*** Работа в группах (мозговой штурм). Письменное оформление. Подготовка атрибутов и инвентаря. Разработка и оформление атрибутики. Подготовка необходимого инвентаря. Организация и проведение мероприятия.

***Контроль:*** наблюдение, презентация подвижных игр.

* 1. **Упражнения с элементами гимнастики**

**5.1. Тема: Виды упражнений**

***Теория:*** Виды упражнений. Правила обращения и выполнения упражнений с предметом (скакалка, обруч).

***Контроль:*** опрос

**5.2. Тема: Упражнения предметами.**

***Практика:*** Выполнение групповых упражнений со скакалкой (прыжки через скакалку, бег со скакалкой). Выполнение упражнений с обручем ( катание обруча, вращение обруча, броски, ловля обруча, прыжки через обруч).

***Контроль:*** наблюдение, тест

* 1. **Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

**6.1. Тема: Спортивные игры.**

***Теория:*** Знакомство со спортивными играми футбол, волейбол, баскетбол. Простейшие технические действия.

***Контроль:*** собеседование

**6.2. Тема: Игры с элементами спортивных игр.**

***Теория:*** Игры-эстафеты с использованием общих развивающих упражнений (в парах, противоходом, комбинированные). Отработка некоторых элементов игры в футбол (ведение мяча, передача мяча в парах), в волейбол (способы подачи мяча, работа в парах), в баскетбол (ведение мяча, броски в кольцо).

***Контроль:*** наблюдение,тест, соблюдение правил игры.

* 1. **Флешмоб «Здоровье в движении»**

**7.1 Тема: Подготовительный этап флешмоба**

***Практика:*** Разучивание танцевальных элементов блешмоба

Работа в группах. Музыкальное сопровождение (мозговой штурм). Изучение танцевальных движений. Выполнение их под музыку.

***Контроль:*** четкое выполнение танцевальных движений.

**7.2. Тема: Показательное выступление - флешмоб «Здоровье в движении»**

**Практика:** Музыкальное сопровождение. Выполнение танцевальных движений под музыку.

***Контроль:*** наблюдение,четкое выполнение танцевальных движений.

**8. Итоговое занятие**

**8.1. Тема: Мастер-класс по пройденным темам (по выбору учащихся)**

***Практика:*** Проведение мастер-классов по выбранной теме учащихся.

***Контроль:*** наблюдение, собеседование

**Раздел 2: Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально-технические**

*Материально - техническое обеспечение:*

помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН, в помещении находятся стандартные учебные столы и стулья, соответствующие ростовой группе, стол и стул для педагога.

*Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для работы:*

- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;

- скакалки, обручи, фишки, стойки;

* наглядные пособия (альбомы, цветные мелки и карандаши, иллюстрации).

*Информационное обеспечение*:

видео-, интернет источники.

**Кадровое обеспечение**

Реализация программы осуществляетсяпедагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, аттестованным на первую квалификационную категорию.

Педагог должен обладать знаниями в предметной области, иметь практические навыки.

**2.2. Формы аттестации**

Важным моментом работы программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе. Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья учащихся;

- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими занятий;

- гармоничное развитие учащихся;

- уровень овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым учащимся и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Входная дианостика– выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале обучения программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного занятия в виде соревнований, учебных игр

Промежуточный контроль - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме мастер- класса. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

• педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов

обучающимися;

•педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение

практических навыков работы, ведение журнала учета.

**Оценочные материалы**

Оценочными материалами являются результаты диагностических исследований, контрольных занятий, проводимых в форме викторины, тестов выполнения практического задания, а также участие в соревнованиях, эстафетах, спортивных играх.

Главным результатом реализации программы является создание ситуации успеха для каждого ребенка, а главным критерием оценки учащегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми навыками спортивной игры может каждый, по-настоящему желающий этого ребенок.

Перечень диагностических материалов, используемых в работе: «Методика тестирования и оценки основных физических способностей учащихся» *(Приложение 1*), «Теоретические тесты» *(Приложение 2)*.

(Материале учебника "Физическая культура 5-7 класс" под редакцией М.Я.Виленского, учебника "Физическая культура 8-9 класс" под редакцией В. И. Лях.)

**2.3. Методический материал**

Освоение программного материала программы происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

• метод упражнений;

• игровой;

• соревновательный;

• круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах . Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности.

Эмоциональные методы:

• Поощрение;

• Порицание;

• Создание ситуации успеха:

• Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

• Познавательный интерес;

• Выполнение творческих заданий;

Волевые методы:

• Предъявление учебных требований;

• Информация об обязательных результатах обучения;

• Познавательные затруднения;

• Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

• Создание ситуации взаимопомощи;

• Поиск контактов и сотрудничества;

• Заинтересованность в результатах.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря. Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

**2.4. Дидактический материал**

Схемы и таблицы.

Учебные фильмы, презентации.

Копилка игр .

Копилка сценариев мероприятий.

Фонограммы.

**2.5. Список литературы**

***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
6. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.

***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
2. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
4. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
5. Физическая культура, 5-7 класс, Виленский М.Я., 2013.
6. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И.., 2012.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Приложение 1

**Методика тестирования и оценки**

**основных физических способностей учащихся**

**Тест для определения быстроты**

Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забега­ми, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тесты для измерения силы и силовой выносливости**

1. Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый

подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

3. Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение

"сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение, касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке" за головой. Число подъемов из положения "лежа" в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается. Место проведения всех тестов - спортивный зал.

**Тесты для определения ловкости**

Челночный бег Зх10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каж­дой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берет кубик (5x5x5 см), быстро возвращается к стартовой черте, кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения - не спортивный зал.

**Тест для определения выносливости**

**Тест Купера** (6-минутный бег). Место испытаний - беговая дорожка стадиона. Бег проводится с высокого старта в соответ­ствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Учитывается расстояние, которое преодолеет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоя­тельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопостав­ления конкретных результатов тестирования с результатами оце­ночных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, ука­занные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготов­ленности: низкий (н), ниже средний (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

Приложение 2

Теоретический тест по теме «Гимнастика»

Где и когда появился термин «гимнастика»?

1. Какие виды, упражнения включала античная гимнастика?
2. Перечислите виды гимнастики.
3. Назовите советских, российских спортсменов-гимнастов?
4. Какие качества развивает гимнастика?
5. Техника безопасности на занятиях гимнастики.
6. Назовите главное звено в технике кувырка.
7. Перечислите предметы в художественной гимнастике.
8. Дайте определение понятиям «вис» и «упор».
9. Какие фазы опорных прыжков вы можете назвать?

Теоретический тест по теме «Баскетбол»

1.Кто является создателем игры в баскетбол.

2.Какие качества формирует игра в баскетбол?

3.Назовите размеры площадки?

4.В баскетбол играют 2 команды по\_\_\_\_\_ человек.

5. Назовите основные приемы игры?

6.Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?

Теоретический тест по теме «Легкая атлетика»

1.Что означает слово атлетика?

2.Сколько лёгкая атлетика объединяет спортивных соревнований?

3.В каком году состоялось первенство России, в котором участвовали 50 спортсменов?

4.Назовите Российских легкоатлетов.

5.Какие навыки человек развивает при занятии лёгкой атлетики?

6.В какое время года можно заниматься лёгкой атлетикой?

7.Назовите три основных упражнений соревнований по лёгкой атлетике.

8.В каком направлении бегут спортсмены?

9.Что такое фальстарт?

10.При каких забегах участники стартуют группой с высокого старта?

11.Какие прыжки выполняются в яму, наполненную песком?

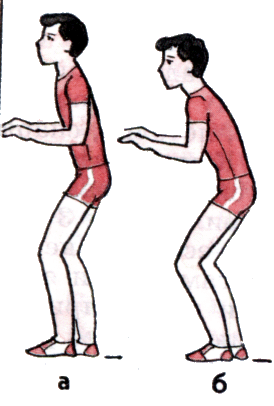
Теоретический тест по теме «Волейбол»

1. Где и когда появился волейбол?

2. Кто был основоположником этой игры?

3. Как переводится волейбол?

4. Назовите размеры волейбольной площадки.

5. Назовите стойки волейболиста: а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Назовите 3-5 упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие физические способности развивает занятие волейболом?

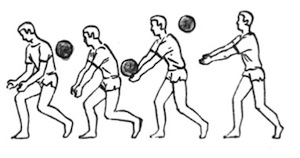
1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Сколько нужно набрать очков для выигрыша партии?

10. Как называется прием игры (рисунок снизу) и опишите технику ее выполнения.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_