

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
« 31 » мая 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»  
Е.В. Балуева  
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Пестерев Евгений Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план .....	8
3. Содержание .....	9
4. Обеспечение .....	11
4.1. Методическое обеспечение .....	11
4.2. Материально-техническое обеспечение .....	12
4.3. Информационное обеспечение .....	12
4.4. Организационное обеспечение .....	12
5. Контроль образовательных результатов .....	13
Список информационных источников .....	18
Приложения .....	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель дополнительного образования – формирование разносторонне развитой, творческой личности способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

ОФП – Общая Физическая Подготовка. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил. Программа направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, на получение учащимися начальных знаний о физической культуре и спорте. В ходе её реализации преподаются основы ОФП, лёгкой атлетики, спортивных игр. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности учащихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время наблюдается снижение двигательной активности учащихся, которая сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волевым образом становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Программа ОФП призвана укреплять и развивать здоровье ребенка, его физический потенциал.

*Отличительные особенности* программы по общей физической подготовке заключается в том, что в нее включено большое количество подвижных игр. В процессе овладения двигательной деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация программы связана с такими школьными предметами как: физическая культура, биология.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014 г. № 41;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «ОФП» могут обучающиеся в возрасте 11 - 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню разработки является модифицированной. В основу положена программа «Общая физическая подготовка» Попова Д.В. (МОУ ДО «Центр дополнительного образования № 23», г. Сыктывкар).

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Задачи:**

*образовательные:*

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни;
- обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям спортивных игр;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;

*развивающие:*

- совершенствовать физическую подготовленность учащихся, через выполнение различных упражнений;
- укрепить физическое и психологическое здоровье учащихся (улучшение осанки, профилактика плоскостопия);
- развить внимание, память, мышление;
- развить умение взаимодействовать и общаться в коллективе;
- определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, в коллективе, государстве;
- владеть эффективными способами организации свободного времени;

*воспитательные:*

- сформировать стойкий интерес к спортивным занятиям;
- воспитать эмоциональные качества у учащегося средствами общефизических упражнений;
- сформировать нравственные и морально-волевые качества учащихся: дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- способы проведения самостоятельного занятия;
- об особенностях зарождения физической культуры;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы «ОФП» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оценивать себя и собственную деятельность.

*Метапредметными результатами* являются:

- **Познавательные УУД:**
  - овладение знаниями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры пр.);
  - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **Регулятивные УУД:**
  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
  - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности;
- **Коммуникативные УУД:**
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, проявление доброжелательности и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения.

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Отличительной особенностью учебных занятий по программе «ОФП», является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач занятия должно явиться выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Объединение комплектуется из обучающихся возраста 11-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, специального отбора нет.

Программа рассчитана на 1 год обучения и содержит 144 часа теоретических и практических занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп согласно Уставу учреждения составляет 10-15 человек. Длительность каждого занятия соответствует возрасту учащихся.

Обучение строится на следующих принципах:

1. Развивающее и воспитывающее обучение.
2. Создание оптимальных условий для обучения.
3. Сознательная и творческая активность учащихся при руководящей роли преподавателя.
4. Наглядность и развитие теоретического мышления.
5. Переход от обучения к самообразованию.
6. Доступность и посильная трудность.
7. Связь обучения с жизнью и практической деятельностью.
8. Положительный эмоциональный фон обучения.
9. Коллективный характер обучения и учет индивидуальных способностей учащихся.
10. Интегративность обучения, учет межпредметных связей.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия в зале или на улице, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в

форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

На теоретических занятиях учащимся даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, самоконтроле самочувствия, технике безопасности, спортивных снарядах, инвентаре и упражнениях, правилах проведения в зале и на открытых площадках, на соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в диалогической форме общения, которые проводятся, как правило, в начале занятий в спортивном зале или в аудитории.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со спортивным инвентарем. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей учащегося. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти ориентир на метод непосредственного выполнения.

Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволяет избежать травм, повысить результативность тренировок.

### Учебно-тематический план

№	Тема	теория	практика	всего часов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
2.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	2	-	2
3.	Подготовительная часть: – строевые упражнения.	2	10	12
4.	Разминка: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса нижних конечностей.	2	24	26
5.	Основная часть: – общие физические упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение подвижности в суставах.	2	24	26
6.	Заключительная часть: – подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.	2	24	26
7.	Спортивные игры: - футбол - волейбол - баскетбол	4	12	16
8.	Соревнования. Эстафеты.	2	24	26
9.	Спорт в России, в городе Ярославле	2	-	2
10.	Выполнение контрольных нормативов	-	4	4
11.	Итоговое занятие	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>



## Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

*Теория:* Знакомство с предметом «ОФП». Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения. Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Питьевой режим.

### 2. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.

*Теория:* Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.

### 3. Подготовительная часть

*Теория.* Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну, для поворотов на месте, для движения шагом на месте, для остановки группы, для движения в обход, для движения группы противходом.

Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы с гимнастической палкой. Объяснение команд и правил для различных перестроений: размыкания и смыкания приставными шагами; размыкания и смыкания от середины или в одну сторону с поворотами; движение шагом на месте; остановка группы; движение в обход; движение группы противходом; изменение скорости передвижений; движение змейкой, перестроение из одной шеренги в две или три.

*Практика.* Выполнение элементов ходьбы, построения.

### 4. Разминка

*Теория.* Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног.

*Практика.* Выполнение упражнений.

### 5. Основная часть

*Теория.* Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений.

### 6. Подвижные игры

*Теория.* Объяснение правил подвижных игр.

*Практика.* Игра.

### 7. Спортивные игры

*Теория.* Объяснение правил спортивных игр. Объяснение техники выполнения элементов спортивных игр.

*Практика.* Выполнение отдельных технических упражнений, игра.

### 8. Соревнования, эстафеты.

Участие в соревнованиях по ОФП, спортивных играх.

**9. Спорт в России, в городе Ярославле** - история развития спорта в мире и в нашей стране, в Ярославле. Достижения спортсменов России и Ярославле. Крупнейшие спортивные сооружения, их доступность.

**10. Диагностика**

*Теория.* Знакомство с диагностическими картами.

*Практика.* Выполнение контрольных заданий.

**11. Итоговое занятие**

Подведение итогов.

## **Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для реализации данной программы необходим комплекс определенных условий. Это методическое, материально-техническое, организационное и кадровое обеспечение.

### **Методическое обеспечение**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, ит.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой ит.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся занятия в секциях, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т.д.

Для более качественного освоения предметного содержания ОФП используются три типа занятий: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

### ***Подборка методической литературы по предметной деятельности***

- 1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
- 2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
- 3. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.:

- Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
- 4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
  - 5. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
  - 6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)

### **Материально - техническое обеспечение**

1. Зал для занятий
2. Тренажеры
3. Мячи
4. Скакалки
5. Гимнастические палки

**Информационное обеспечение программы** осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, используют в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

**Кадровое обеспечение:** педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

## **Контроль образовательных результатов**

Для проверки теоретических знаний учащихся используются устные опросы, тестовые задания.

Оценка практических результатов заключается в систематической сдаче нормативов, а так же участия во внутренних и внешних соревнованиях.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных задания, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

Инструментарий контроля: карта мониторинга, лист самооценки, оценочные листы наблюдений учителя, диагностические карты.

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя входящий, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

*Вводный контроль* (цель – определения стартового уровня развития детей). Осуществляется в форме упражнения - теста и опроса.

Цель: выявить, какими базовыми знаниями и творческими способностями обладает учащийся.

*Текущий контроль.* Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, творческой деятельности центра, участие в конкурсах и внутренних соревнованиях.

*Тематический контроль.* Проводится после изучения целого раздела. Контролирует усвоение обучающимися всей темы. Осуществляется в форме сдачи нормативов. При этом учитывается качество и количество выполненных нормативов, умение применять полученные знания, умения и навыки при выполнении нормативов.

*Итоговый контроль.* Контролирует знания, умения, навыки и основные компетентности усвоенные за весь учебный курс. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, соревнований.

## **Этапы педагогического контроля**

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений учащихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с получаемыми результатами, изменением условий и характера обучения.

Результаты педконтроля выражаются в % или в баллах:

Высокий уровень – 24-30 баллов; 80 – 100%.

Средний уровень – 15-23 баллов; 50 – 79%  
Низкий уровень - менее 15 баллов; менее 50%

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма контроля	Критерии
Входящий	Усвоение правил ТБ.	Уровень знаний: Знание правил ТБ и правил поведения.	Фронтальный опрос	Высокий – понимание, умение самостоятельно сформулировать ответ., более 80% правильных ответов. Средний – осознание, формулирование с посторонней помощью. 80- 50% правильных ответов. Низкий – слабое осознание, формулирование с посторонней помощью, с погрешностями, менее 50% правильных ответов.
	Определить уровень знаний на начало обучения.	Выявление теоретической подготовки (знаний о режиме дня, личной гигиене)	Тестирование	Высокий – ответ на 10-12 вопросов Средний – ответ на 6-10 вопросов Низкий – ответ менее, чем на 6 вопросов.
	Определить уровень физической подготовки	Выявление физической подготовки способностей	Выполнение контрольных нормативов	Высокий – выполнил все нормативы Средний – выполним 60 - 80% нормативов Низкий – выполнение менее 60 % нормативов
Текущий	Степень удовлетворенности и занятиями в секции	Выявление степени удовлетворенности занятиями	Анкетирование, беседа, наблюдение	Высокий – активное посещение и участие в играх. Средний - посещение и участие в большей половине игр. Низкий - посещение и

				участие в менее половины игр без уважит.причины.
Текущий	Физическое развитие	Контроль физической подготовки учащихся	Выполнение контрольных нормативов	Высокий – выполнил все нормативы Средний – выполним 60 - 80% нормативов Низкий –выполнение менее 60 % нормативов
	Контроль приобретенных знаний и умений	Знание и применение правил игры, использование тактических приемов	Игра	Высокий – знание и применение правил, тактических приемов. Средний – знание и применение правил, не четкое знание и применение тактических приемов. Низкий - не четкое знание правил, слабое применение тактических приемов.
Текущий	Усвоение правил ТБ.	Уровень знаний: Знание правил ТБ и правил поведения.	Фронтальный опрос	Высокий –понимание, умение самостоятельно сформулировать ответ., более 80% правильных ответов. Средний – осознание, формулирование с посторонней помощью.80-60% правильных ответов. Низкий – слабое осознание, формулирование с посторонней помощью, с

				погрешностями, менее 60% правильных ответов.
Тематический	Контроль усвоения приобретенных знаний.	Знания специальной терминологии	Опрос	Высокий – твердое знание и применение терминологии. Средний – не четкое знание терминологии. 60-80% правильных ответов. Низкий – знание менее 60% правильных ответов.
Тематический	Контроль усвоения приобретенных знаний.	Выявление знаний о Российском спорте и спорте РК.	Опрос	Высокий – более 80% правильных ответов. Средний – 60 - 80% правильных ответов. Низкий – менее 60% правильных ответов.
Итоговый	Контроль приобретенных знаний и умений	Выявление умения учащихся «видеть партнера по игре» (коммуникативные качества)	Игра	Высокий – знает возможности членов команды, правильно пасует, хорошо разыгрывает мяч  Средний – делает пасы, но Низкий – не передает мяч, работает один в ущерб команде



	Физическое развитие	Контроль физической подготовки учащихся	Выполнение контрольных нормативов	<p>Высокий – выполнил все нормативы</p> <p>Средний – выполним 60 - 80% нормативов</p> <p>Низкий –выполнение менее 60 % нормативов</p>
	Нравственное воспитание, коммуникативные качества	Выявление моральных качеств ребенка, степень его комфортности в коллективе, отношение к одноклассникам, к выполнению физической нагрузки.	наблюдение	<p>Высокий – инициативен, заботливо относится к одноклассникам, активное участие в занятиях, играх</p> <p>Средний – Не инициативен, но старательно выполняет все задания, принимает участие в играх.</p> <p>Низкий –пассивен, небрежное отношение к одноклассникам, занятиям.</p>

## Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982г.
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983г.
3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998г.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001г.
5. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981г.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986г.
7. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974г.
8. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984г.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
10. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001г.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003г.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990г.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986 г. Интернет – ресурсы:

<http://programma-fgos.ru/http://uchkopilka.ru/http://nsportal.ru/>

## Оценочные материалы

### Оценка усвоения теоретической части программы

Цель: определить уровень усвоения учащимися учебной программы.

#### Тест «Режим дня и личная гигиена»

##### 1. Выбери один правильный ответ

1) Ночной сон должен быть не менее ___ часов		2) Утреннюю зарядку необходимо выполнять _____	
4	8	Ежедневно	Ежемесячно
6	10	Еженедельно	Никогда
3) Ногти необходимо постригать _____		4) Что закаляют водные процедуры?	
Раз в неделю	Два раза в неделю	Наш организм	Нашу ванную
Не надо	По мере отрастания	Наше полотенце	Наши ноги

##### 2. Ответь на вопросы *Да* или *Нет*

- 1) Нужно ли умываться утром и вечером?
- 2) Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?
- 3) Можно ли есть немытые сырые овощи, фрукты и ягоды?
- 4) Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?
- 5) Можно ли гладить бездомных животных?

##### 3. Сопоставь термины и определения.

Режим дня	Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
Личная гигиена	Правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека
Физическая культура	Раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека

#### Анкета «Степени удовлетворенности занятиями»

Ответы *Да* или *Нет*.

1. Я иду в школу с радостью.
2. Мне нравится посещать занятия по ОФП.
3. На уроке я могу всегда свободно высказать своё мнение.
4. На уроке учитель оценивает мои знания, а не мое поведение.
5. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
6. На каникулах я скучаю по школе.
7. В школе я часто испытываю неуважительное отношение со стороны учителей.
8. На уроке учитель обращается ко мне по имени.
9. Я согласен с утверждением, что «школа для меня безопасное место, где

- я себя комфортно чувствую»
10. У меня есть желание и потребность участвовать в школьных делах
  11. У меня часто бывают конфликты с учителями
  12. В моей школе замечают мои успехи, когда я делаю что-то полезное и важное для нее.
  13. Я часто испытываю усталость в школе из-за множества самостоятельных и контрольных работ в один день.
  14. Я люблю свою школу и горжусь, что учусь в ней.

### Анкета «Спортивная терминология по ОФП»

1. ОФП – это \_\_\_\_\_
2. Соревнования – это \_\_\_\_\_
3. Физические упражнения – это \_\_\_\_\_
4. Команда – это \_\_\_\_\_
5. Мячи бывают \_\_\_\_\_
6. Помещение, где мы занимаемся, называется \_\_\_\_\_
7. Эстафета – это \_\_\_\_\_
8. В начале занятия мы всегда проводим \_\_\_\_\_
9. Бег бывает \_\_\_\_\_
10. Травма – это \_\_\_\_\_

### Оценка усвоения практической части программы

Тестирование учащихся по уровню физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед ноги сгибая колени	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Диагностика уровня воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустиной)**

	Я оцениваю себя вместе с родителями	Меня оценивает педагог	Итоговые оценки
<b>1. ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ мне интересно учиться</li> <li>▪ я люблю мечтать</li> <li>▪ мне интересно находить ответы на непонятные вопросы</li> <li>▪ мне нравится выполнять домашние задания</li> <li>▪ я стремлюсь получать хорошие отметки</li> </ul>			
<b>2. ТРУДОЛЮБИЕ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ я старателен в учебе</li> <li>▪ я внимателен</li> <li>▪ я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью</li> <li>▪ мне нравится помогать родителям, выполнять домашнюю работу</li> <li>▪ мне нравится дежурство в школе</li> </ul>			
<b>3. БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ к земле</li> <li>▪ к растениям</li> <li>▪ к животным</li> <li>▪ к природе</li> </ul>			
<b>4. МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ШКОЛЕ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ я выполняю правила для учащихся</li> <li>▪ я добр в отношениях с людьми</li> <li>▪ я участвую в делах класса и школы</li> </ul>			
<b>5. КРАСИВОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ я аккуратен в делах</li> <li>▪ я опрятен в одежде</li> <li>▪ мне нравится красивое вокруг меня</li> <li>▪ я вежлив в отношениях с людьми</li> </ul>			
<b>6. КАК Я ОТНОШУСЬ К СЕБЕ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ я управляю собой</li> <li>▪ я соблюдаю санитарно-гигиенические правила ухода за собой</li> <li>▪ у меня нет вредных привычек</li> </ul>			

*Оценка результатов:*

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок. Они складываются и делятся на 6. Средний балл – уровень воспитанности.

5 – 4,5 – высокий уровень 3,9 – 2,9 - средний уровень 4,4 – 4 – хороший уровень 2,8 – 2 – низкий уровень.

