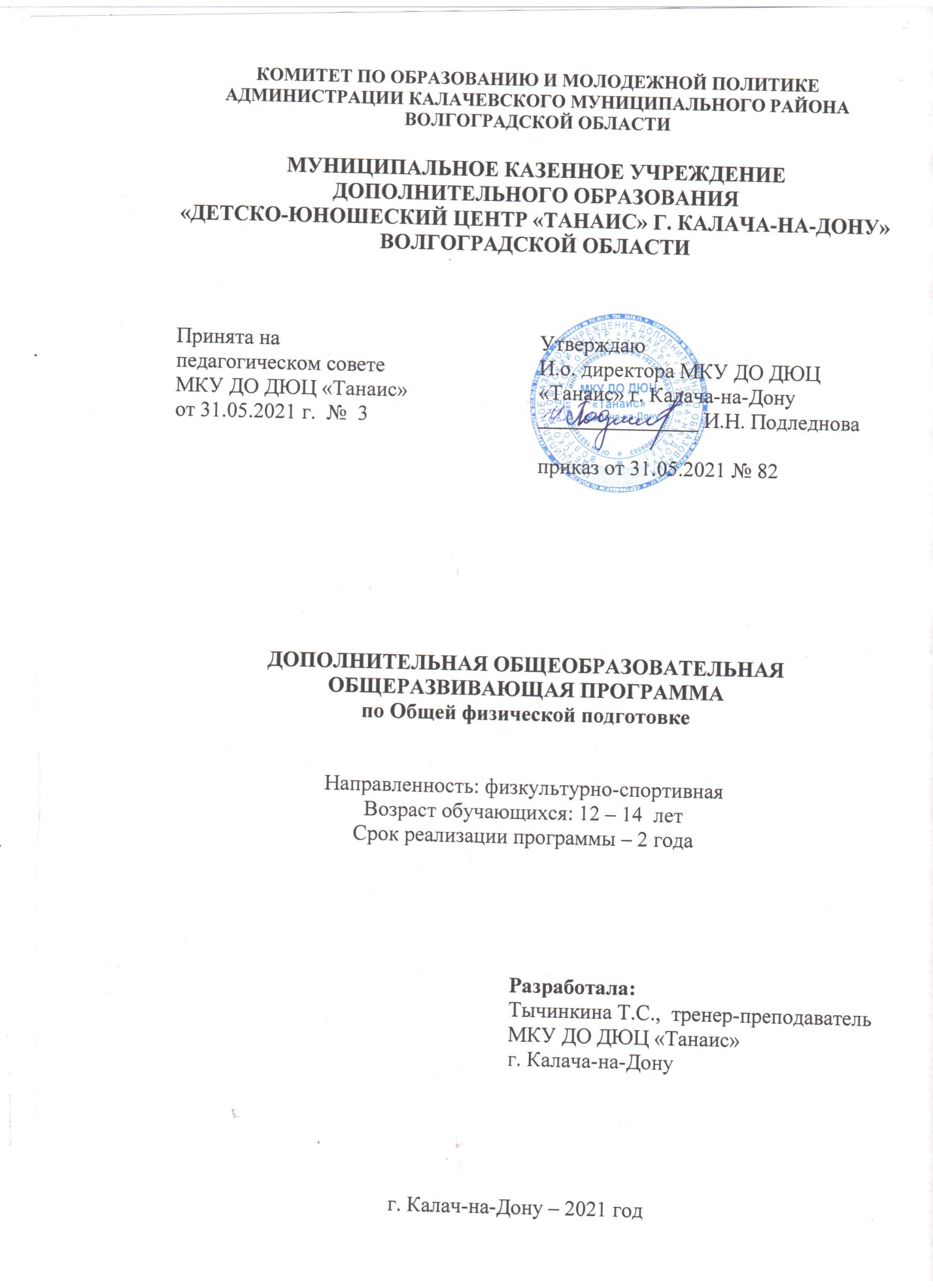
****

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

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

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Общей физической подготовке составлена для МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону в соответствии с;

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);

- Уставом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону,

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть

внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

***Педагогическая целесообразность***образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

***Отличительные особенности***

Занятия общей физической подготовкой предполагают овладение разными видами спорта, разными видами деятельности в области физической подготовки. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который подростки изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Данная программа позволяет удовлетворить запросы юношей для их подготовки к службе в армии, поступления в военные ВУЗы.

***Адресат программы***

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет.

Переход из детского возраста в подростковый сопровождается активизацией роста и взаимосвязанных процессов развития (физического, полового, психосексуального и психосоциального). В пубертатном периоде происходят бурный рост тела и конечностей, развитие половых желез, а вслед за этим — и вторичных половых признаков, что сопровождается изменением строения тела и внутренних органов.

Данные возрастные особенности необходимо учитывать при планировании тренировок. Учёт моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма будет способствовать росту спортивного результата.

Группа детей может состоять из юношей и девушек в количестве от 10 до 20 человек в 1 и во 2 год обучения.

***Уровень программы -*** базовый.

***Объем и срок освоения программы***

Курс программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 2 года.

Количество рабочих недель в год – 36. Программа рассчитана на 72 часа в год. Всего за весь курс обучения – 144 часа.

***Форма обучения*** - очная.

Групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

***Режим занятий.***

На 1-м и 2-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

***Особенности организации образовательного процесса***

Основной формой организации деятельности является групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используются различная работа с воспитанниками:

* Тематическая
* Индивидуальная
* Круговая тренировка
* Интегрированная деятельность

Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным составом секции. Состав группы постоянный.

***Цель Программы:***сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность.

Для достижения указанной цели решаются следующие ***задачи*:**

**Оздоровительные**:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;

- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;

- снимать физическую и умственную усталость.

**Предметные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучить режим сна и отдыха, режим питания;

- изучить правила честной игры в спорте, антидопинговые правила, список запрещенных препаратов;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- изучить технику и тактику настольного тенниса, плавания, футбола, волейбола, пулевой стрельбы.

**Метапредметные:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- сформировать правильную осанку;

**Личностные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**ОФП 1 год обучения**

**Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В учебной группе продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

**ОФП 2 год обучения**

**Задачи:**

-совершенствование базовых видов двигательных действий, развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Углубляется работа по закреплению у детей потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

***Учебный план 1года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде | 1 | 1 | - | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 2. | Режим сна и отдыха, режим питания. | 1 | 1 | - | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 3. | Гимнастика | 14 | - | 14 | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 4. | Легкая атлетика. | 10 | 1 | 9 | выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Плавание. | 6 | - | 6 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 6. | Настольный теннис. | 4 | - | 4 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 7. | Волейбол. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 8. | Упражнения на тренажерах. | 16 | - | 16 | выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Стрельба. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 10. | Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг. | 6 | 1 | 5 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 11. | Контрольные испытания, соревнования. | 4 | - | 4 | итоговый контроль умений и навыков |
| 12. | Инструкторская и судейская практика. | 2 | - | 2 | Судейство соревнований |
|  | **Итого:** | **72** | **6** | **66** |  |

***Содержание программы***

**Раздел 1.** Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде.

***Теория:*** К занятиям в тренажёрном зале допускаются обучающиеся, про­шедшие инструктаж по технике безопасности.

Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время занятий.  
Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установлен­ных и ненадежно закрепленных тренажёрах.

После окончания занятий необходимо привести в исходное положение все, тренажеры, проверить их исправность.

Правила поведения на воде: к тренировкам не допускаются, лица не умеющие плавать.

**Раздел 2. Режим сна и отдыха, режим питания.**

***Теория:***  Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который заключается в смене одного вида деятельности другим (занятие физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе).

Регулярность питания (прием пищи в одно и то же время суток) также является одним из важных принципов правильного режима питания и имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

Наиболее распространенным является трехразовое питание, несмотря на то, что 4-5-разовое питание следует считать физиологически более правильным, так как оно создает более равномерную нагрузку на органы пищеварения. Лица, склонные к тучности, и лица пожилого возраста должны принимать умеренное количество пищи еще чаще, до 5-6 раз в день.

**Раздел 3. Гимнастика**.

***Практика:*** Разминка. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Гимнастические упражнения на снарядах. Отжимания от пола, подъём туловища из положения лежа. Приседания с собственным весом.

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника выполнения различных элементов упражнений.

***Практика:*** Спортивная ходьба. Бег, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт, низкий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча, гранаты, толкание ядра.

**Раздел 5. Плавание.**

***Практика:*** Техника плавания разными способами в бассейне и на открытой воде: спортивное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) и прикладное плавание, ныряние в длину и глубину на 3–5 м. Плавание на длинные дистанции.

**Раздел 6. Настольный теннис.**

***Практика:*** Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе. Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Отработка техники игры накатом, срезкой и подрезкой. Тактика парной игры. Выполнение спортивного разряда.

**Раздел 7. Волейбол.**

***Теория:*** Главная задача волейбола – взять очко, забив мяч сопернику, либо вынудив его сделать спортивную ошибку, следствием чего будет снова забитое очко.

Игра может содержать от 3 до 5 партий, каждая из которых ведется до 25 очков. После окончания каждой партии команды обмениваются половинами полей. Победителем становится тот коллектив, который побеждает в трех партиях. Если итог игры спорный после 4 сыгранных игр, то пятая партия ведется только до 15 очков.

***Практика:*** Стойки и перемещения, техника подач (верхняя, нижняя), техника передач: обучение приему мяча снизу, сверху. Нападающий удар, защита.

**Раздел 8.Упражнения на тренажерах.**

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Тренажерная подготовка включает в себя беговую дорожку, силовые и гребные тренажеры, различные упражнения с гантелями и штангой, тяга через блок (имитация подтягивания), блочное упражнение на бицепс, упражнения на пресс, отводящие и приводящие упражнения на мышцы ног, а так же перекладины разной высоты.

**Раздел 9. Пулевая стрельба.**

***Теория:*** Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Материальная часть орудия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.

***Практика:***

**Совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** Изучение изготовности для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

**Раздел 10. Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг.**

***Теория:*** Пауэрлифтинг силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Тяжелая атлетика скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

**Раздел 11. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

**Раздел 12. Инструкторская и судейская практика.**

***Практика:*** В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- обучающиеся знают правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- знают режим сна и отдыха, соблюдают его, а так же руководствуясь своими знаниями о режиме питания, наладят свое пищевое поведение;

- знают комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- знают технику и тактику настольного тенниса, плавания, футбола, волейбола, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гимнастики.

**Метапредметные:**

- будут развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

- сформирована правильная осанка.

**Личностные:**

- привиты жизненно важные гигиенические навыки;

- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

***Учебный план 2 года обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля/ аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде | 1 | 1 | - | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 2. | Фейр-плей в современном спорте.  Правила честной игры. Допинг в спорте. | 1 | 1 | - | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 3. | Гимнастика | 12 | - | 12 | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 4. | Легкая атлетика. | 11 | 1 | 10 | выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Плавание. | 5 | - | 5 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 6. | Настольный теннис. | 4 | - | 4 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 7. | Волейбол. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 8. | Упражнения на тренажерах. | 18 | - | 18 | выполнение контрольных упражнений |
| 9. | Стрельба. | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 10. | Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг. | 6 | 1 | 5 | выполнение контрольных упражнений (тестов) |
| 11. | Контрольные испытания, соревнования. | 4 | - | 4 | итоговый контроль умений и навыков |
| 12. | Инструкторская и судейская практика. | 2 | - | 2 | Судейство соревнований |
|  | **Итого:** | **72** | **6** | **66** |  |

***Содержание программы***

**Раздел 1.** Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в тренажерном, спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне и на открытой воде.

***Теория:*** К занятиям в тренажёрном зале допускаются обучающиеся, про­шедшие инструктаж по технике безопасности.

Занятия в тренажёрном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время занятий.  
Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установлен­ных и ненадежно закрепленных тренажёрах.

После окончания занятий необходимо привести в исходное положение все, тренажеры, проверить их исправность.

Правила поведения на воде: к тренировкам не допускаются, лица не умеющие плавать.

**Раздел 2. Фейр-плей в современном спорте.**

**Правила честной игры.**

***Теория:***  Фейр-плей - приблизительный перевод «честная игра»— свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте.

Принципы фейр-плей включают в себя:

1. Уважение к сопернику
2. Уважение к правилам и решениям судей — принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке
3. Допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано
4. Равные шансы — все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу
5. Самоконтроль спортсмена — сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка

Данные принципы конституируют спортивное поведение и отрицают победу любой ценой.

**Допинг в спорте.**

Термин «допинг» наверняка знаком всем, кто интересуется спортом. Подчас он считается едва ли не обязательным атрибутом современного спорта. Но что, собственно, подразумевается под этим словом и почему оно стало так широко известно, можно даже сказать - популярно? Это реально существующая проблема, или лишь способ привлечь внимание широкой публики? Кто и как призван решать эту проблему? Правда ли, что в современном «большом спорте» без допинга шансов на победу нет, или это лишь фантазии? Да и вообще, допинг – это нечто заведомо плохое, предосудительное, или же вполне допустимый способ борьбы за новый рекорд? Существует много причин, в силу которых проблема допинга требует к себе повышенного внимания:

1. Подрыв идеалов честной борьбы, что ставит под угрозу спорт как таковой.

2. Угроза для здоровья спортсменов – ведь организм не прощает ситуации, когда с помощью «химии» вмешиваются в его работу и заставляют выдавать такие результаты, к которым он не готов.

3. Дискредитация спорта в глазах общественного мнения: так, родители зачастую отказываются отдавать детей в секции, опасаясь применения «химии», а спонсоры не желают финансировать те виды спорта, где велика вероятность быть втянутыми в допинговый скандал.

4. Ухудшение имиджа страны на международной арене

5. Связь допинга и наркомании - выход проблемы за пределы спорта. Когда у человека на примере спорта формируется убеждение, что проблемы можно решить, введя в себя тот или иной препарат, пусть даже опасный для здоровья, это психологически подготавливает его к возможности употребления наркотиков.

**Раздел 3. Гимнастика**.

***Практика:*** Разминка. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем силой на перекладине. Гимнастические упражнения на снарядах. Отжимания от пола, подъём туловища из положения лежа. Приседания с собственным весом.

**Раздел 4. Легкая атлетика.**

***Теория:*** Техника выполнения различных элементов упражнений.

***Практика:*** Спортивная ходьба. Бег, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт, низкий старт. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча, гранаты, толкание ядра.

**Раздел 5. Плавание.**

***Практика:*** Техника плавания разными способами в бассейне и на открытой воде: спортивное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин) и прикладное плавание, ныряние в длину и глубину на 3–5 м. Плавание на длинные дистанции.

**Раздел 6. Настольный теннис.**

***Практика:*** Игра на счет. Соревнования в кружке по круговой системе. Чередование и сочетание 2 – 3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Отработка техники игры накатом, срезкой и подрезкой. Тактика парной игры. Выполнение спортивного разряда.

**Раздел 7. Волейбол.**

***Теория:*** Главная задача волейбола – взять очко, забив мяч сопернику, либо вынудив его сделать спортивную ошибку, следствием чего будет снова забитое очко.

Игра может содержать от 3 до 5 партий, каждая из которых ведется до 25 очков. После окончания каждой партии команды обмениваются половинами полей. Победителем становится тот коллектив, который побеждает в трех партиях. Если итог игры спорный после 4 сыгранных игр, то пятая партия ведется только до 15 очков.

***Практика:*** Стойки и перемещения, техника подач (верхняя, нижняя), техника передач: обучение приему мяча снизу, сверху. Нападающий удар, защита.

**Раздел 8.Упражнения на тренажерах.**

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

Тренажерная подготовка включает в себя беговую дорожку, силовые и гребные тренажеры, различные упражнения с гантелями и штангой, тяга через блок (имитация подтягивания), блочное упражнение на бицепс, упражнения на пресс, отводящие и приводящие упражнения на мышцы ног, а так же перекладины разной высоты.

**Раздел 9. Пулевая стрельба.**

***Теория:*** Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Материальная часть орудия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.

***Практика:***

**Совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** Изучение изготовности для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовки без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

**Раздел 10. Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг.**

***Теория:*** Пауэрлифтинг силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Тяжелая атлетика скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок.

***Практика:*** упражнения выполняются в тренажерном зале, а так же на спортивной площадке с уличными тренажерами.

**Раздел 11. Контрольные испытания, соревнования.**

***Практика:*** Соревнования по видам спорта. Выполнение спортивных нормативов.

**Раздел 12. Инструкторская и судейская практика.**

***Практика:*** В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

***Планируемые результаты.***

**Предметные:**

- обучающиеся знают правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- знают правила честной игры в спорте, антидопинговые правила, ориентируются в списке запрещенных препаратов;

- знают комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- знают технику и тактику настольного тенниса, плавания, футбола, волейбола, пулевой стрельбы, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и гимнастики.

**Метапредметные:**

- будут развиты физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- сформирована правильная осанка.

- развиты координационные способности – меткость, глазомер;

- развиты скоростные способности;

**Личностные:**

**-** умеют распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;

- проявляют разумную смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

- привиты жизненно важные гигиенические навыки;

- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;

- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий форму аттестации»**

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | сентябрь | 03 | 1430-1515 | теория | 1 | Инструктаж по технике безопасности. | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 2. |  | 06 | 1430-1515 | Теория | 1 | Режим сна и отдыха, режим питания. | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 3. |  | 10 | 1430-1515 | Теория | 1 | Плавание. Вводное занятие | Гребная база. Затон КССЗ | Беседа |
| 4. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Самоконтроль |
| 5. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Текущий контроль |
| 6. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Взаимоконтроль |
| 7. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Самоконтроль |
| 8. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Плавание. | Гребная база. Затон КССЗ | Итоговый контроль умений и навыков |
| 9. | октябрь | 01 | 1430-1515 | Теория | 1 | Легкая атлетика. Вводное занятие | Стадион | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 10. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Самоконтроль |
| 11. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 12. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Итоговый контроль умений и навыков |
| 13. |  | 15 | 1430-1515 | Теория | 1 | Тяжелая атлетика. Пауэрлифтинг. Вводное занятие. | Стадион | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 14. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Тяжелая атлетика. Пауэрлифтинг | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 15. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Тяжелая атлетика. Пауэрлифтинг Инструкторская и судейская практика. | Тренажерный зал | Итоговый контроль умений и навыков |
| 16. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Тяжелая атлетика. Пауэрлифтинг | Стадион | Взаимоконтроль |
| 17. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Тяжелая атлетика. Пауэрлифтинг.  Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 18. | ноябрь | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 19. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 20. |  | 12 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 21. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 22. |  | 19 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 23. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 24. |  | 26 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 25. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Упражнения на тренажерах | Тренажерный зал | Итоговый контроль умений и навыков |
| 26. | декабрь | 03 | 1430-1515 | Теория | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | Самоконтроль |
| 27. |  | 06 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой |
| 28. |  | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Настольный теннис | Теннисный зал | Взаимоконтроль |
| 29. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Настольный теннис. Инструкторская и судейская практика | Теннисный зал | Соревнования |
| 30. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Гимнастика  Настольный теннис | Теннисный зал | Итоговый контроль умений и навыков |
| 31. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные соревнования (настольный теннис) | Теннисный зал | Выполнение контрольных упражнений, игра на счет |
| 32. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 33. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Сдача контрольных нормативов |
| 34. |  | 31 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 35. | январь | 10 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 36. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 37. |  | 17 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 38. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 39. |  | 24 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Самоконтроль |
| 40. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 41. |  | 31 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 42. | февраль | 4 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 43. |  | 7 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 44. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 45. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 46. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 47. |  | 21 | 1430-1515 | Комбинированное | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 48. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 49. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 50. | март | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 51. |  | 07 | 1430-1515 | Практика | 1  1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 52. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | Взаимоконтроль |
| 53. |  | 14 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | текущий контроль |
| 54. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Гимнастика | Тренажерный зал | тематический контроль умений и навыков |
| 55. |  | 21 | 1430-1515 | Практика | 0,5  0,5 | Гимнастика  Инструкторская и судейская практика | Тренажерный зал | Выполнение контрольных упражнений |
| 56. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (гимнастика) | Стадион | Соревнования |
| 57. |  | 28 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 58. | апрель | 01 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 59. |  | 04 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 60. |  | 08 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 61. |  | 11 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 62. |  | 15 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 63. |  | 18 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 64. |  | 22 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | текущий контроль |
| 65. |  | 25 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Взаимоконтроль |
| 66. |  | 29 | 1430-1515 | Практика | 1 | Легкая атлетика | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 67. | май | 06 | 1430-1515 |  | 0,5  0,5 | Легкая атлетика  Инструкторская и судейская практика | Стадион | текущий контроль |
| 68. |  | 13 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания и соревнования (легкая атлетика) | Стадион | Выполнение контрольных упражнений |
| 69. |  | 16 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир | текущий контроль знаний в процессе устного опроса |
| 70. |  | 20 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир |  |
| 71. |  | 23 | 1430-1515 | Практика | 1 | Стрельба | Стрелковый тир | Выполнение контрольных упражнений |
| 72. |  | 27 | 1430-1515 | Практика | 1 | Контрольные испытания, соревнования (стрельба) | Стрелковый тир | Соревнования |

***Условия реализации программы***

**Материально-техническое обеспечение**

*Место проведения:*

Тренажерный зал, зал для игры в настольный теннис, стрелковый тир ДЮЦ «Танаис»; спортивная площадка (городской стадион), малая спортивная площадка ГТО, водно-гребная база (затон КССЗ).

*Инвентарь:*

Скакалки;

Теннисные мячи, столы для настольного тенниса;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гантели;

Тренажеры;

Беговые дорожки;

Пневматическая винтовка, мишени;

Мячи (волейбольный, футбольный).

*Кадровое обеспечение.* Тренер-преподаватель, имеющий высшее физкультурное образование. Стаж работы – до 10 лет.

***Формы аттестации***

Анализ результатовосвоения программы осуществляется следующими способами:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,

-показатели физического развития, группа здоровья.

*Итоги реализации программы:*

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

***Оценочные материалы***

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов контрольных испытаний;

- сдача нормативов общей физической подготовки (приложение 1);

- карта личностного роста (приложение 2);

-мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 3);

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков обучающихся детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

**Методические материалы**

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, силу, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом педагог должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждое занятие, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с положи­тельным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности обучающегося.

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

Каждое занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанного в логическую последовательность, построенного друг за другом и направленного на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

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

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

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато- географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

***Список литературы для педагога***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 c.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. Коваленко В. А.. 2000. Физическая культура: Учебное пособие
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2008.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 c.

***Литература для обучающихся***

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
4. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Физическая культура, общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2006.
8. « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007.
9. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 c.

**Приложение 1**

**Нормативы общей физической подготовки, текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м не более 14,5 с – 1 б  14,0-14,4 с – 2 б  13,5-13,9 с – 3 б | Бег 100 м не более 16,0 с – 1 б  15,5-15,9 с – 2 б  15,0-15,4 с – 3 б |
| Выносливо  сть | Бег 1500 м  не более 6 мин 45 с – 1 б  6,35-6,44 мин – 2 б  6,25-6,34 мин – 3 б | Бег 1500 м  не более 7 мин 15 с – 1 б  7,05-7,14 мин – 2 б  6,55-7,04 мин – 3 б |
| Плавание 100 м  не более 1 мин 25 с – 1 б  1,20-1,24 мин – 2 б  1,15-1,19 мин – 3 б | Плавание 100 м  не более 1 мин 45 с – 1 б  1,40-1,44 мин – 2 б  1,35-1,39 мин – 3 б |
| Сила | Тяга штанги лежа  весом не менее 75% от собственного веса – 1 б  76-80 % - 2 б  81-85 % – 3 б | Тяга штанги лежа  весом не менее 70% от собственного веса – 1 б  71-75 % - 2 б  76-80 % – 3 б |
| Силовая выносливо  сть | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз –1б  141-150 раз - 2 б  151-160 раз – 3 б | Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б  111-120 раз - 2 б  131-140 раз – 3 б |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  не менее 20 м – 1 б  21-30 м - 2 б  31-40 м – 3 б | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  не менее 18 м – 1 б  19-28 м - 2 б  29- 38 м – 3 б |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  не менее 10 раз – 1 б  11-20 раз - 2 б  21-30 раз – 3 б | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  не менее 8 раз – 1 б  9-18 раз - 2 б  19-28 раз – 3 б |
|  |  | |

Примечание:

1. Зачет - по 7 видам. Минимальный проходной балл –**7**.

**Приложение 2**

КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата  обследования | | Физическое развитие | | | | | | | | | | МПК | | |
| Рост  см | | Масса тела,  кг | Длина стопы  см | | Сила  сгибателей кисти, кг | | | ЖЕЛ | | Мл/мин/кг | Мл/мин/кг | |
| 1 год обучения |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  | |
| 2 год обучения |  | |  | |  |  | |  | | |  | |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | | Физическая подготовленность | | | | | | | | тренировочная и соревновательная деятельность | | | | |
| общая | | | | | | | | количество | | | | |
|  | | бег 30 м | | прыжок в длину | | | чел.  бег | | тренировочных дненй/ занятий | | | соревнований  (кол-во) | | |
| 1 год обучения | |  | | | | | | | | | | | | |
| 2 год обучения | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

**Приложение 3**

**Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  (оцениваемые параметры) | **Критерии** | | | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | | | **Возможное количество баллов** | **Методы диагностики** | | |
| **I. Теоретическая подготовка ребенка** | | | | | | | | | | | |
| 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | | | - *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);  - *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более ½);  - *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | | | | 1  5  10 | Наблюдение, тестирование . | | |
| 1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | | | - *минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);  - *средний уровень* (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);  - *максимальный уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием). | | | | 1  5  10 | Собеседование | | |
| **II. Практическая подготовка ребенка** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
| 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | | | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям  Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения  Креативность в выполнении заданий | | | - минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);  - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);  - максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период); | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| 2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением | | |  | | | - минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);  - средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);  максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| 2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его) | | |  | | | - начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  - репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). | | 1  5  10 | | Контрольное задание | | |
| **III. Общеучебные умения и навыки ребенка** | | | | | | | | | | | | |
| 3.Учебно-интеллектуальные умения:  3.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу  3.2.Умение пользоваться компьютерными источниками информации | | Самостоятельность в подборе и анализе литературе  Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации  Самостоятельность в учебно-исследовательской работе. | | | - минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  - средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей);  - максимальный уровень (работает с литературой  самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | | 1  5  10 | | | | Анализ | |
| 4.Учебно-коммуникативные умения:  4.1.Умение слушать и слышать педагога  1. Учебно-организационные умения и навыки:  1.1.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место  1.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности  3.3.3. Умение аккуратно выполнять тренировочную работу | | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога  Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации  Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.  Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой  Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям  Аккуратность и ответственность в работе | | | уровни – по аналогии с п. 3.1.1.  - минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  - средний уровень (объем усвоенный навыков составляет более ½);  - максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).  удовлетворительно – хорошо – отлично | | 1  5  10 | | | | Рефераты, проекты  Наблюдение | |