

Управление образования администрации муниципального образования  
Кувандыкский городской округ Оренбургской области



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской  
области»

Рассмотрено и одобрено  
Педагогическим советом МБУДО «ДПШ»  
Протокол № 2 от 12.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО «ДПШ»  
\_\_\_\_\_ С.В. Зобенко  
Протокол № 19 от 12.09.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школьная игротека»**

Возраст детей: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Авторы-составители: Темников  
Александр Борисович,  
педагог дополнительного образования  
I квалификационной категории;  
Шухлина Людмила Александровна,  
методист I квалификационной  
категории

Кувандык, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
	1.1.1 Направленность программы	3
	1.1.2 Уровень освоения программы	3
	1.1.3 Актуальность программы	5
	1.1.4 Отличительные особенности программы	5
	1.1.5 Адресат программы	6
	1.1.6 Объем и срок освоения программы	6
	1.1.7 Формы обучения	6
	1.1.8 Особенности организации образовательного процесса	6
	1.1.9 Режим занятий	7
<b>1.2</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>7</b>
<b>1.3</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
	1.3.1 Учебный план	8
	1.3.2 Содержание учебного плана	9
<b>1.4</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>12</b>
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>14</b>
<b>2.1</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	<b>14</b>
<b>2.2</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>21</b>
<b>2.3</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>21</b>
<b>2.4</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	<b>25</b>
<b>2.5</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>26</b>
<b>2.6</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	<b>28</b>
<b>2.7</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>30</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>33</b>

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Мы живём в 21 веке – веке технологии, и чем больше человечество придумывает новшеств, тем менее подвижным становится образ жизни у детей. Для того чтобы подрастающее поколение росло здоровым, крепким, выносливым, нужно, чтоб ребята больше двигались, занимались спортом, играли. Даже введенных в школе дополнительных уроков физической культуры для этого недостаточно. Поэтому необходима организация занятий спортом во внеурочное время.

Программа «Школьная игротека» развивает двигательные способности, формирует жизненно важные для учащихся знания, умения и навыки. Одновременно оказывает оздоровительное воздействие, восстанавливает умственную работоспособность детей и подростков.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023 г.);

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485-пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. №28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. №2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской области» (утв. Постановлением администрации муниципального образования от 24.04.2017 №64/-п; изм. и доп. №1 утв. Постановлением администрации муниципального образования Кувандыкского городского округа Оренбургской области от 30.09.2019 № 1307-п; изм. и доп. №2 утв. Постановлением администрации муниципального образования Кувандыкского городского округа от 16.12.2020 № 1512-п).

Программа «Школьная игротека» включена в систему персонифицированного финансирования в дополнительном образовании и имеет ID номер в АИС «Навигатор» \_\_\_\_\_.

### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная игротека» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся.

### **1.1.2 Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – общекультурный (базовый).

Программа предполагает освоение материала на стартовом (первый год обучения) и базовом (второй год обучения) уровнях.

<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>
Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация программы на стартовом уровне предполагает освоение элементов техники спортивных игр, развитие физических способностей и жизненно важных двигательных умений и навыков;	Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательного направления программы «Спортивные игры», а именно: изучение тактики спортивных игр, использование комбинаций технических и тактических приемов во время проведения товарищеских игр и соревнований.

<p>формирование установок на укрепление и сохранение собственного здоровья.</p>	<p>Реализация программы на данном уровне освоения предполагает развитие физических способностей (силовых, скоростных, координационных), выносливость, потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом; формирование личностных качеств (волю, целеустремленность, выдержку, чувство товарищества и коллективизм.</p>
---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ***1.1.3 Актуальность программы***

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни призвано приоритетным направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства, где первостепенным в формировании здорового образа жизни является физическое воспитание.

Занятия объединения «Школьная игротека» формирует у детей ценность здоровья и здорового образа жизни, приобщает к регулярным занятиям физкультурой и спортом, воспитывает уверенность в себе, снижает эмоциональное напряжение. Это не только путь к познанию и развитию спортивных навыков, но и многочисленные встречи со сверстниками в неформальной обстановке.

Накопив знания и умения, решая поставленную задачу, ребёнок испытывает потребность в самореализации, в активной деятельности, что не может не сказаться на дальнейшем самоопределении в жизни. Таким образом, данная программа является личностно-ориентированной, способствующей формированию активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, нравственно воспитанной, обладающей умением и навыками, необходимыми для адаптации выпускника в современном обществе.

Целесообразность программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в школьных, районных и других соревнованиях и использование этих игр в организации собственного досуга и формировании здорового образа жизни.

### ***1.1.4 Отличительная особенность***

«Спортивные игры» Капацкая В.В., «Спортивные игры» Палагин П.И., где

В процессе разработки программы были рассмотрены и проанализированы программы, в которых рассматривается работа кружковой спортивной секции в соответствии с требованиями ФГОС к формированию универсальных учебных действий средствами физической культуры:

- «Подвижные игры» (Куделина Ю.А., р. п. Красные Ткачи, 2021 г.);
- «Спорт для всех» (Шаблинский П.В., с. Кетово, 2021 г.);
- «Спортивные игры» (Капацкая В.В., г. Брянск, 2022 г.).

Отличительные особенности данной программы от уже существующих заключаются в том, что:

- существует преемственность содержания программы материалу по урокам физической культуры в школе с его расширением;
- содержание программы составлено на основе предпочтений и запросов детей в области физического развития
- разноуровневость реализации программы – в состав группы входят учащиеся от 12-17 лет. Поэтому содержание, технологии, методы дифференцируются от индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### ***1.1.5 Адресат программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная игротека» рассчитана для учащихся 12-17 лет.

Такой подход к выбору разновозрастной группы обусловлен тем, что в разные периоды роста ребенка и становления его личности являются важными и наиболее продуктивными для занятий спортом. Например, в период детства важно развитие физических качеств, в подростковом возрасте – развитие волевых качеств, организация межличностного взаимодействия, убеждение в престижности занятий спортом и здорового образа жизни.

### ***1.1.6 Объем и срок освоения программы***

Программа «Школьная игротека» имеет срок реализации 2 года и реализуется в объеме 144-х часов, из которых:

- 1 год обучения – 72 часа;
- 2 год обучения – 72 часа.

### ***1.1.7 Формы обучения***

Форма обучения – очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма реализации программы: групповая.

Основными формами организации образовательного процесса является:

- практическая игра;
- комбинированные занятия;
- соревнования, турниры;
- контрольные занятия.

### ***1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.***

При реализации программы «Школьная игротека» возможен учёт разных уровней развития и разной степени освоенности содержания учащимися.

Программа имеет потенциал для реализации параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастных группах постоянного состава.

Специфика образовательного процесса в разновозрастных группах.

С одной стороны, в таких группах создаётся благоприятная обстановка для развития личности как старших, так и младших детей. В этом случае

разновозрастная группа формируется по образцу большой дружной семьи, где налицо ответственность и инициативность старших и всё возрастающая самостоятельность младших. С другой стороны, разный возраст детей активизирует специфические трудности и проблемы для педагога. В первую очередь, это – организация занятий. В разновозрастной группе педагог, подготавливаясь к занятиям, опирается на содержание, рассчитанное на определённый возраст. В разновозрастной группе он совмещает требования содержания программы по двум и более возрастам. Это требует профессиональных навыков и дополнительных методических наработок, позволяющих эффективно состыковать различное содержание материала занятия соответствующим возможностям детей, быстро переключить своё внимание от одной возрастной подгруппы к другой, учитывать способы организации деятельности и характер распределения функций.

### ***1.1.9 Режим занятий.***

Объём учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школьная игротека» проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом между занятиями согласно санитарным правилам СП 2.4.3648-20, СП 3.1/2.4.3598-20.

Продолжительность учебного часа – 45 минут. Учебная и развивающая нагрузка сочетается с отдыхом, релаксацией, динамическими паузами.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно-эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью, согласно Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности в МБУДО «ДПШ» г. Кувандыка.

## ***1.2 Цель и задачи программы***

**Цель:** укрепление и развитие физического здоровья учащихся посредством овладения техникой избранных видов спорта.

### **Задачи:**

Задачи 1-го года обучения:

#### *образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правилам и условиям проведения спортивных игр;
- освоить знания по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.

#### *развивающие:*

- расширить навыки двигательных действий и приемов спортивных игр;
- сформировать навыки по выполнению приемов и техник спортивных игр;
- способствовать повышению работоспособности и двигательной активности учащихся.

*воспитательные:*

- воспитывать дисциплину и потребность в соблюдении правил безопасности во время проведения спортивных игр;
- формировать мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;
- сформировать товарищеское взаимодействие в группе при выполнении технических действий в играх.

Задачи 2-го года обучения:

*образовательные:*

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам спортивных игр;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области физического развития и спорта.

*развивающие:*

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростносиловые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать умение моделировать технику и приемы игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач.

*воспитательные:*

- воспитывать чувство товарищеской поддержки, добиваться достижения общей цели;
- воспитывать активность, настойчивость, силу воли, ответственность;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни.

### 1.3 Содержание программы.

#### 1.3.1 Учебный план программы

№	Раздел	1 год обучения			2 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1	2	2	–
2	Легкая атлетика Гимнастика	6	1	5	4	1	3
3	Кроссовая подготовка	6	1	5	4	1	3
4	Футбол	12	1	11	14	2	12
5	Баскетбол	12	1	11	12	2	10
6	Волейбол	12	1	11	12	2	10
7	Настольный теннис	12	1	11	12	2	10
8	Соревнования	8	–	8	10	–	10
9	Итоговое занятие	2	–	2	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

#### Учебный план 1-го года обучения



№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение Опрос
2	Легкая атлетика. Гимнастика	6	1	5	Наблюдение Зачет
3	Кроссовая подготовка	6	1	5	Зачет
4	Футбол	12	1	11	Игра Зачет
5	Баскетбол	12	1	11	Игра
6	Волейбол	12	1	11	Игра
7	Настольный теннис	12	1	11	Игра
8	Соревнования	8	–	8	Игра
9	Итоговое занятие	2	–	2	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие	2	2	–	Наблюдение Опрос
2	Легкая атлетика. Гимнастика	4	1	3	Наблюдение Зачет
3	Кроссовая подготовка	4	1	3	Зачет
4	Футбол	14	2	12	Игра Зачет
5	Баскетбол	12	2	10	Игра
6	Волейбол	12	2	10	Игра
7	Настольный теннис	12	2	10	Игра
8	Соревнования	10	–	10	Игра
9	Итоговое занятие	2	–	2	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом работы объединения на учебный год.

*Практика.* Беседа «Что такое здоровый образ жизни?» Заполнение анкеты по изучению отношения к своему здоровью (С.В. Тихомиров).

Уровень знаний по технике безопасности выявляется путем проведения викторины.

#### 2. Легкая атлетика. Гимнастика

*Теория.* Легкая атлетика. Виды. Требования к форме одежды, техничному выполнению упражнений и нагрузке. Понятия и польза гимнастических упражнений.

*Практика.* Отработка техники ходьбы, бега, метания мяча. Комплекс гимнастических упражнений.

### **3. Кроссовая подготовка**

*Теория.* Знания о постепенности нагрузок, правильного дыхания, контроле состояния сердечно-сосудистой системы.

*Практика.* Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег слабой и средней интенсивности. Контрольные забеги.

### **4. Футбол**

*Теория.* История развития футбола. Правила безопасности. Оборудование и инвентарь. Основные правила игры в футбол.

*Практика.* Овладение техникой передвижения по полю с мячом. Ведение мяча, передача мяча в парах, передачи и удары по воротам. Учебная игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **5. Баскетбол**

*Теория.* История развития баскетбола. Влияние баскетбола на физическое развитие человека, психологические функции и оперативность мышления. Техники и тактики игры.

*Практика.* Обучение техники ведения и передачи мяча разными способами. Обучение техники броска мяча с места и с ведения в корзину. Учебная игра по правилам.

### **6. Волейбол**

*Теория.* История развития волейбола. Техники и тактики игры.

*Практика.* Овладение основными навыками приема и передачи мяча. Передвижение на площадке. Обучение техники подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Передача мяча сверху двумя руками через сетку, в парах. Учебная игра по правилам.

### **7. Настольный теннис**

*Теория.* История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

*Практика.* Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват. Тренировка двигательных реакций. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Поддачи: короткие и длинные.

### **8. Соревнования**

*Практика.* Отработка технических, тактических действий. Групповые действия. Участие в соревнованиях разного уровня.

### **9. Итоговое занятие**

*Практика.* Подведение итогов по результатам года. Награждение участников объединения «Школьная игротка». План на следующий год. Проведение спортивного праздника.

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Роль физической культуры и спортивных игр в развитии основных физических качеств и влияние на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

*Практика.* Вводная диагностика по определению уровня физической подготовленности.

### **2. Легкая атлетика. Гимнастика**

*Теория.* Техника обучения в прыжках и метаниях. Виды гимнастических упражнений.

*Практика.* Отработка техника бега, метания гранаты, прыжка в длину. Акробатические упражнения: кувырки, поддержки парами, тройками. Упражнения на снарядах: на кольцах, на брусьях.

### **3. Кроссовая подготовка**

*Теория.* Виды предкроссовой разминки: шаги, прыжки, пробежка. Упражнения с предметами.

*Практика.* Бег средней и высокой интенсивности по пересеченной местности. Постепенно увеличивать дистанции.

### **4. Футбол**

*Теория.* Правила игры в футбол, тактика ведения игры. Тактика защиты. Тактика вратаря.

*Практика.* Техника владения мячом, передачи мяча, жонглирование, удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового. Учебная игра по правилам.

### **5. Баскетбол**

*Теория.* Техника подачи и передачи мяча. Техника владения телом.

*Практика.* Отработка техники подачи мяча от плеча, передача одной рукой сверху, передача за спиной. Отработка способов перехвата мяча. Учебная игра по правилам.

### **6. Волейбол**

*Теория.* Тактика и техника ведения игры. Приемы подачи и передачи мяча. Техника блокирования.

*Практика.* Отработка техники подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения. Тактика игры и перестановки. Отработка техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по правилам.

### **7. Настольный теннис**

*Теория.* Основные тактические комбинации. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.

*Практика.* Отработка способов двигательной деятельности. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Комбинация подач мяча. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Игровые комбинации.

### **8. Соревнования**

*Практика.* Отработка технических, тактических действий. Групповые действия. Участие в соревнованиях разного уровня.

## 9. Итоговое занятие

*Практика.* Подведение итогов по результатам года. Награждение участников объединения «Школьная игротека». Проведение спортивного праздника.

### 1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамику интеллектуального и творческого развития каждого ребёнка.

	<i>Планируемый результат</i>	<i>Метод</i>	<i>Методика</i>
<b>1-ый год обучения</b>			
<b>Предметный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся обучен жизненно важным двигательным умениям и навыкам (общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание);</li> <li>- обучен правилам и условиям проведения спортивных игр;</li> <li>- освоил знания по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья (гимнастический комплекс упражнений, контроль собственного состояния, гигиенические навыки).</li> </ul>	Наблюдение Учебная игра Зачет	Выполнение практических заданий (Приложение 1)
<b>Метапредметный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся расширил навыки двигательных действий и приемов спортивных игр;</li> <li>- сформировал навыки по выполнению приемов и техник спортивных игр;</li> <li>- сформирована потребность к повышению работоспособности и двигательной активности учащихся.</li> </ul>	Наблюдение Зачет	«Диагностика мотивации к реализации двигательной активности», Е.М. Ревенко (Приложение 2)
<b>Личностный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты дисциплина и потребность в соблюдении правил безопасности во время проведения спортивных игр;</li> <li>- сформирована мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;</li> <li>- сформировано товарищеское взаимодействие в группе при выполнении технических действий в играх</li> </ul>	Наблюдение Беседа Учебная игра	Анкета по изучению отношения к своему здоровью, С.В. Тихомиров (Приложение 3)
<b>2-ой год обучения</b>			
<b>Предметный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащийся умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;</li> <li>- обучен техническим и тактическим приемам спортивных игр;</li> <li>- имеет необходимые дополнительные знания и умения в области физического развития и спорта.</li> </ul>	Наблюдение Зачет Учебная игра	Выполнение практических заданий (Приложение 1)

<b>Метапредметный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащегося развиты физические способности (силовые, скоростные, скоростносиловые, координационные, выносливость, гибкость);</li> <li>- развита потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- развито умение моделировать технику и приемы игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач.</li> </ul>	Наблюдение Зачет Соревнования	Анкета «Почему ты занимаешься спортом?» (Приложение 4)
<b>Личностный результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развито чувство товарищеской поддержки и достижения общей цели;</li> <li>- сформирована активность, настойчивость, сила воли, ответственность;</li> <li>- сформирована установка на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	Наблюдение Опрос Соревнования	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», Н.С. Гаркуша (Приложение 5)

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1-й год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа «Что такое ЗОЖ?».	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, опрос
2.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Значение ОФП и специальной физической подготовки. Комплекс гимнастических упражнений.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, опрос
3.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Отработка техники бега, прыжка в длину, метания мяча.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Зачет
4.	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное занятие	2	Зачетное занятие.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, зачет
5.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Самоконтроль, врачебный контроль, при занятиях кроссовой подготовкой. Кроссовое дыхание, беговые, общеразвивающие упражнения.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, беседа
6.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Тренировка на короткой дистанции в целом и по отдельным элементам (100, 400 м.).	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, зачет
7.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Тренировка на средней дистанции в целом и по отдельным элементам (800, 1500 м.).	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, зачет
8.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	История футбола. Правила безопасности. Оборудование и инвентарь.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, опрос

9.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Основные правила игры в футбол. Изучение стоек игрока. Перемещение в стойке.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
10.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча без сопротивления защитника.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра
11.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Удары по воротам. Попадание мячом в цель.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
12.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Комбинации: ведение, удар, пас.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
13.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, зачет
14.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	История развития баскетбола. Влияние баскетбола на физическое развитие человека, психологические функции и оперативность мышления.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, опрос
15.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Техники и тактики игры. Перемещения и стойки.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
16.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Техника ведения и передачи мяча двумя руками.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
17.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие		Обучение техники броска мяча с места в корзину.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
18.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие		Обучение техники броска мяча с ведения в корзину.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
19.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, наблюдение, зачет
20.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	История развития волейбола. Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Техники и тактики игры.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, опрос
21.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Стойки и перемещения волейболиста.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение задания

22.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Комбинации из передвижений и владения мячом.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
23.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Передача мяча сверху над собой, в парах, через сетку.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
24.	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинирование занятия		Комбинации: прием, передача, удар.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра
25.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
26.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	История развития настольного тенниса. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, опрос
27.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Правила соревнований. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение задания
28.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Шаги, прыжки, выпады, броски.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
29.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват. Подачи: короткие и длинные.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
30.	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинирование занятия	2	Тактика одиночных игр. Игра в защите.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра
31.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
32.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по футболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
33.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по волейболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
34.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по баскетболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
35.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-	2	Соревнование по настольному	ул. Строителей, д. 13,	Игра, анализ



	расписания	расписания	соревнование		теннису.	каб. 8	
36.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-игра	2	Итоговое занятие.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, наблюдение

### 2-й год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входящая диагностика.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, опрос
2.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Виды гимнастических упражнений. Отработка техника бега, метания гранаты, прыжка в длину.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, опрос
3.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения: кувырки, поддержки парами, тройками. Упражнения на снарядах: на кольцах, на брусьях.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Зачет
4.	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное занятие	2	Виды предкроссовой разминки: шаги, прыжки, пробежка. Упражнения с предметами.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, зачет
5.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Бег средней и высокой интенсивности по пересеченной местности.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, зачет
6.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Правила игры в футбол, тактика ведения игры. Тактика защиты. Тактика вратаря.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, анализ
7.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Техника владения мячом, передачи мяча, жонглирование.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, анализ
8.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий

9.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Игровые комбинации.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
10.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Игровые комбинации.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра
11.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
12.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
13.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Баскетбол. Техника подачи и передачи мяча. Техника владения телом.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, выполнение заданий
14.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Отработка техники подачи мяча от плеча, передача одной рукой.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, опрос
15.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Отработка техники подачи сверху, передача за спиной. Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
16.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Отработка способов перехвата мяча.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
17.	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное занятие		Игровые комбинации.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
18.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие		Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, наблюдение, зачет
19.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Волейбол. Тактика и техника ведения игры.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, опрос
20.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Приемы подачи и передачи мяча. Отработка техники подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, опрос
21.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Тактика игры и перестановки.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение задания
22.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Техника блокирования. Отработка техники	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий

					нападающего удара и блокирования.		
23.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Игровые комбинации.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, игра
24.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
25.	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное занятие	2	Теннис. Основные тактические комбинации. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Наблюдение, выполнение заданий
26.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Способы перемещения. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение задания
27.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Отработка способов двигательной деятельности. Игра в ближней и дальней зонах.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
28.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Комбинация подач мяча. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий
29.	Согласно расписания	Согласно расписания	Практическое занятие	2	Вращение мяча. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Выполнение заданий, игра
30.	Согласно расписания	Согласно расписания	Контрольное занятие	2	Учебная игра по правилам.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
31.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по футболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
32.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по волейболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
33.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по баскетболу.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
34.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование	2	Соревнование по настольному теннису.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ

	расписания	расписания	соревнование		теннису.	каб. 8	
35.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-соревнование		Участие в соревнованиях муниципального уровня.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Игра, анализ
36.	Согласно расписания	Согласно расписания	Занятие-игра	2	Итоговое занятие.	ул. Строителей, д. 13, каб. 8	Беседа, наблюдение

## **2.2 Условия реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная игротека» может быть реализована как в рамках ПФДО, так и в рамках муниципального задания.

Учащиеся могут осваивать как всю дополнительную общеобразовательную программу в целом, так и отдельные её части (ФЗ №273, ст. 54, п. 2), т.е. обучаться по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой образовательной программы.

### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение**

- стадион;
- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастический козел, перекладина;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные кольца;
- лыжи и палки;
- инвентарь для подвижных игр и эстафет.

## **2.3 Воспитательная работа**

*В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.), приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. В целях реализации данной задачи в МБУДО «ДПШ» ежегодно разрабатывается Программа воспитания.*

Воспитательная работа по ДООП «Школьная игротека» строится в соответствии с целями, задачами, приоритетными направлениями Программы воспитания МБУДО «ДПШ», планом воспитательной работы педагога дополнительного образования на учебный год.

**Цель воспитательной работы:** формирование ценностных ориентаций и общекультурных компетенций учащихся посредством их

вовлечения в учебно-воспитательный процесс по ДООП «Школьная игротека».

***Задачи воспитательной работы:***

- воспитывать потребности в освоении духовных ценностей национальной культуры;
- вовлекать учащихся в разнообразные мероприятия, направленные на формирование и развитие культурно-исторических, духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать патриотические чувства на основе традиций России;
- способствовать формированию у учащихся активной гражданской и социальной позиции, а также культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волевые, нравственные качества и эмоциональный интеллект.

***Воспитательная работа проводится по следующим модулям:***

- модуль «Ключевые дела» (мероприятия по проведению «Дня матери», «23 февраля», «8 марта», «Дня Победы»; организация и проведение экологических, социальных и здоровьесберегающих акций: «Живи родник», «Чистые берега», «Кормушка», «Георгиевская лента»; конкурсы поделок, рисунков, плакатов и др.);
- модуль «Руководство творческим объединением» (конкурсно-игровые программы, домашние мастерские, фотовыставки, виртуальные экскурсии, челленджи и др.);
- модуль «Профорентация» (профорориентационные беседы, часы общения, экскурсии на предприятия города; участие в мастер-классах и др.);
- модуль «Медиа учреждения» (участие мероприятиях Интернет-сообществ и групп учреждения (творческого объединения));
- модуль «Организация предметно-эстетической среды» (благоустройство учебных кабинетов и помещений; событийное оформление пространства при проведении конкретных событий (праздников, торжественных линеек, выставок, собраний и т.п.);
- модуль «Работа с родителями» (оформление информационных стендов; проведение совместных с родителями занятий; организация совместных творческих проектов родителей, участие в конкурсах рисунков, поделок, в выставках семейного творчества; мастер-классы, флешмобы для родителей с детьми);
- модуль «Волонтерство» (участие в акциях: «Ветеран живет рядом», «Кормушка», «Птичья столовая», «Блокадный хлеб», «Наследники Победы» и др.);
- модуль «Профилактическая работа» (участие в мероприятиях по предупреждению детского травматизма; по профилактике проявлений экстремизма и терроризма в детско-подростковой и молодежной среде и др.);

- модуль «Социальное партнерство» (совместное с социальными партнерами проведение мероприятий: МБУК «Централизованная клубная система», музейно-выставочный центр) и др.);

- модуль «Детские общественные объединения» (участие в мероприятиях, проводимых местным отделением РДДМ «Движение первых», областных профильных сменах);

- модуль «Организация деятельности в каникулярное время» (участие в мероприятиях, организованных на онлайн-площадке «Мир детства», площадка по месту жительства «Островок безопасности»).

### Календарь воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Посвящение в Олимпийцы	15 октября	Мероприятие на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с мероприятия
2	Встреча с тренером МБУДО «Спортивная школа Кувандыкского городского округа»	Ноябрь	Мероприятие на уровне объединения	Фотоотчет о встрече. Заметка в группе ДПШ-онлайн
3	Новогодний утренник	Декабрь	Праздничное мероприятие на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с участием детей
4	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню защитников Отечества	20 февраля	Мероприятие на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с мероприятия
5	Концерт, посвященный Международному женскому дню	6 марта	Праздничное мероприятие на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	Родительское собрание «Мама, папа, я – спортивная семья»	28 марта	Мероприятие на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с участием родителей и детей

7	День здоровья	Апрель	Мероприятие на уровне объединения	Фото- и видеоматериалы с мероприятия
8	Участие в акции «Георгиевская лента»	Май	Мероприятие на уровне Кувандыкского го.	Фотоотчет об участии в акции. Пост в группе ДПШ-онлайн

### Полезные ссылки



#### ***Формы воспитательной работы***

- *Мероприятия:* беседа, лекция, дискуссия, экскурсия, прогулка, викторина и др.
- *Коллективные творческие дела:* трудовой десант, ярмарка, фестиваль, конференция, акция, агитбригада и др.
- *Игры:* деловая игра, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра и др.

#### ***Методы воспитательной работы***

*Методы формирования сознания:* рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, пример.

*Методы организации деятельности и формирования поведения:* упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций.

*Методы стимулирования поведения:* соревнование, игра, поощрение, наказание.

*Методы контроля, самоконтроля и самооценки:* наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

#### ***Планируемые результаты:***

- сформировано уважительное отношение к культурным традициям и наследию народов России;
- сформированы такие качества личности, как ответственность, аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- сформированы общекультурные компетенции и эмоциональный интеллект;
- сформирована социальная позиция, базирующаяся на национальных нравственных ценностях: семья, природа, труд и творчество, наука, культура, социальная солидарность, патриотизм.



Программа «Школьная игротека» позволяет включиться в реализацию Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации учащихся.



#### **2.4 Формы аттестации.**

Результаты работы по программе определяются способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований.

Для отслеживания результативности обучения по программе на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

*Входящая диагностика* (сентябрь) – в форме собеседования и тестирования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности учащихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.

*Промежуточная диагностика* – проводится в течение учебного года по изученным модулям для выявления уровня усвоения содержания программы. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Форма проведения: опрос, тестирование, соревнования, зачет.

*Итоговая диагностика* проводится в конце каждого года обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения. Форма проведения: участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях. Результаты фиксируются в протоколах соревнований, конкурсов.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных материалов**

Подведение итогов реализации программы осуществляется в виде:

- зачета по теоретическим основам знаний (тестирование);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (наблюдение, контрольные параметры);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- занятия-зачеты;
- товарищеские игры;
- соревнования (школьные и муниципальные).

## 2.5 Оценочные материалы

Для отслеживания результативности развития личности ребенка разработан диагностический инструментарий, где определены формы проведения и фиксирования результата, направления работы, критерии и показатели оценки, методы оценивания.

Таблица 1

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля / аттестации
1	Теоретическая подготовка ребенка 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). 1.2 Владение основами игровой деятельности.	Бальная система (от 1 до 10) Бальная система (от 1 до 10)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям. Осмысленность и правильность выполнения.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренной программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренной программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Тестирование, контрольный опрос
2	П. Практическая подготовка ребенка 2.1	Бальная система (от 1 до 10) Бальная система (от 1 до 10)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренной программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Контрольное задание Контрольное

	<p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы). 2.2 Владение спортивным инвентарем. 2.3 Физические навыки.</p>	<p>до 10) Бальная система (от 1 до 10)</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании. Физическая активность в выполнении практических заданий.</p>	<p>программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½); Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); Начальный (элементарный) уровень развития физической активности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); Репродуктивный уровень (выполняет с ошибками); Творческий уровень (выполняет физические упражнения с элементами творчества).</p>	<p>задание Контрольные задания</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. Результаты, в которых имеется возможность оценить достигнутые ребенком

результаты (бег, прыжки, броски и т.д.) вносятся в диагностическую карту группы.

Упражнения, в которых измерения результата невозможно (гимнастические упражнения, акробатика), оцениваются педагогом на основе визуального восприятия по шкале:

Максимальный уровень – полностью выполненное упражнение;

Средний уровень – в целом выполненное упражнение с отдельными существенными недостатками;

Минимальный уровень – невыполненное по основным требованиям упражнение.

Таким образом, в результате работы по программе «Школьная игротерапия» учащиеся должны иметь определенный запас теоретических знаний и практических умений и навыков, которые можно определить способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований.

## **2.6 Методические материалы**

### **Формы и методы обучения**

Образовательный процесс включают в себя:

*Словесные методы:*

1. Обзорные беседы.
2. Обсуждение игровых моментов.

Данная группа методов создает у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:*

1. Показ упражнения.
2. Самостоятельный разбор тактических действий игроков.
3. Просмотр видеокассет игр. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

1. Упражнения;
2. Игровая, соревновательная, круговая тренировка. Эти методы используются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей учащихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Деятельность по реализации программы предусматривает организацию и проведение занятий, включающих в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие необходимого для работы оборудования и принадлежностей. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания: дети приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. Практическая часть занятия занимает большее количество времени, носит учебно-тренировочный характер, формирующий знания, умения и навыки

проведения различных видов спортивных игр. Наиболее приемлемой формой проведения практических занятий являются тренировки и соревнования.

Традиционная форма занятий строится по следующей схеме: подготовительная, основная, заключительная. Вариативность дополнительного образования допускает возможность вместо трех четких переходов от одной части к другой использовать до 10-15 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой бы дети меньше утомлялись:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования по всем видам спортивных игр;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных нормативов;
- самостоятельные занятия, когда учащимся предлагается какой-либо вид движений, упражнений, отводится определенное время для самостоятельной работы, после чего выполняется качество выполнения задания.

Гимнастические, акробатические упражнения, кроссовая подготовка и легкая атлетика предусматривает занятия методом круговой тренировки и индивидуальных занятий. Данный вид деятельности связан с опасностью травматизма. Поэтому на каждом занятии педагог обязан требовать от учащихся выполнения всех мер безопасности, дисциплины, подтянутости, аккуратности, воспитанности.

Когда речь идет о занятиях, связанных с двигательной активностью и физическими нагрузками, главным девизом педагога должно стать – «Не навреди!».

Для этого он, прежде всего, обязан обладать информацией:

- о возрастных нормативных показателях здоровья;
- о состоянии здоровья каждого ребенка;
- о возможных патофизиологических реакциях организма в случае нарушения допустимых норм нагрузки, режима и санитарно-гигиенических условий занятий.

Главная задача педагога – постоянное соотнесение физической нагрузки на ребенка с его возрастными-половыми константами и периодический медицинский контроль за состоянием его здоровья с занесением данных в паспорт здоровья.

Занятия должны быть тщательно подготовлены, разработан теоретический материал, практические занятия с разнообразием форм и методов.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

- картотека подвижных игр;
- картотека дыхательной гимнастики;
- карты-схемы упражнений и движений;

- карты-схемы тактических позиций;
- презентации, видеофильмы.

Информационные ресурсы:

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования – <http://school-collection.edu.ru>;
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура» – <http://www.openclass.ru>;
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» – [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);
- Образовательные сайты для учителей физической культуры – [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9);
- Сайт «ФизкультУра» – <http://www.fizkult-ura.ru>;
- Образовательные тесты по предмету «Физкультура» – <https://testedu.ru/test/fizkultura>.

## 2.7 Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Буйлова, Л.Н. Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: дети особой заботы. // Информационно-методический журнал «Внешкольник». – М.: ООО «Новое образование». – № 3. – 2019. – С. 9-14.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
4. Ведякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. – Волгоград: Учитель, 2006.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. – URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf).
7. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.
8. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования/ Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 363 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07619-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513405>.
9. Дополнительное образование детей: история и современность:

учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 277 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14037-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513265>.

10. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 315 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-89561-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.

11. Золотарева, А.В. Управление образовательной организацией. Развитие учреждения дополнительного образования детей: учебное пособие для вузов/ А. В. Золотарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 286 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05590-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513036>.

12. История и теория дополнительного образования: учебное пособие для вузов/ Б. А. Дейч [и др.]; под редакцией Б. А. Дейча. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 239 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08752-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515103>.

13. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе – Волгоград: Учитель, 2011.

14. Коротков, И.М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 2001.

15. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

16. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

17. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2008.

18. Мейксон Г.Б., Любоширский Л.Е. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1991.

19. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.

20. Моисеева, А.Н. Совершенствование воспитательного процесса в образовательных организациях области : Методические рекомендации / А.Н. Моисеева. – : [Б.и.], 2017. – 45 с. – URL: <https://rucont.ru/efd/657795>.

21. Педагогика в 2 т. Том 2. Теория и методика воспитания: учебник и практикум для вузов/ М. И. Рожков, Л. В. Байбородова, О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк; под редакцией М. И. Рожкова. – Москва : Издательство

Юрайт, 2023. – 252 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06489-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515021>.

22. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования/ А. В. Родионов [и др.]; под общей редакцией А. В. Родионова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 251 с. – (Профессиональное образование). – ISBN978-5-534-12560-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518258>.

23. Польшкина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Польшкина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 5(228). – С. 48-56.

24. Собянин, Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: Феникс, 2020. – 221 с.

25. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей: учебное пособие для вузов/ С. В. Шмачилина-Цибенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 134с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13925-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/519819>.



**Общие тестовое задание по физкультуре**

(<https://testedu.ru/test/fizkultura/6-klass/obshhie-testovoe-zadanie-po-fizkulture.html>)

**Возраст: 11-13 лет.**

В каждом вопросе несколько вариантов ответа, правильный только один. За каждый правильный ответ 1 балл.

**Вопрос №1**

Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека:

- прыжки, ходьба, подтягивание;
- лазанье, прыжки, ползание;
- вис, бег, кувырок.

**Вопрос №2**

Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- тяжелая атлетика;
- гимнастика;
- современное многоборье.

**Вопрос №3**

Заниматься гимнастикой можно только в обуви:

- с нескользкой подошвой;
- в любой спортивной обуви;
- без обуви.

**Вопрос №4**

Играть в баскетбол следует только на площадке с нескользким покрытием, так ли это:

- да;
- нет;
- по желанию.

**Вопрос №5**

Получили травму, ваши действия:

- сообщить учителю;
- самостоятельно обратитесь к врачу;
- уйдете с урока.

**Вопрос №6**

Укажите количество игроков в футбольной команде:

- 7;
- 8;
- 11.

**Вопрос №7**

В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка:

- баскетбол;
- волейбол;
- футбол.

### **Вопрос №8**

Количество игроков на баскетбольной площадке:

- 5;
- 10;
- 3.

### **Вопрос №9**

Что такое закаливание:

- повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики;
- переохлаждение или перегрев организма.

### **Вопрос №10**

При приёме мяча в волейболе, пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это:

- да;
- нет;
- по желанию.

### **Вопрос №11**

Перед проведением подвижных игр следует:

- провести разминку;
- встать в строй;
- уложить маты в места возможного падения.

### **Вопрос №12**

В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины:

- футбол;
- волейбол;
- баскетбол.

### **Вопрос №13**

Подвижные игры следует проводить:

- только на спортивной площадке;
- только с соблюдением техники безопасности;
- только в спортивном зале.

### **Вопрос №14**

Родиной баскетбола является ...:

- Франция;
- Россия;
- США.

### **Вопрос №15**

Во время приёма мяча, при игре в волейбол, снизу нельзя:

- сгибать руки в запястьях;
- сгибать руки в локтях;
- оба варианта верны.

**Методика «Диагностика мотивации к реализации двигательной активности» (Е.М. Ревенко)**

Методика направлена на изучение мотивации к двигательной активности недифференцированно, без учета интересов в какой-либо сфере физкультурно-спортивной или иных деятельности.

*Инструкция.* Респонденту необходимо выбрать один из трех вариантов ответов на каждый вопрос с учетом того, что ему свойственно в большей степени (проявляется сравнительно чаще).

Старайтесь долго рассуждать над выбором варианта ответа. В заданиях нет «хороших» или «плохих» вариантов ответов, все они отражают лишь ту или иную выраженность индивидуальной особенности и неповторимости каждого человека.

1. В свободное время вы предпочитаете активное времяпрепровождение (катаетесь на велосипеде, посещаете бассейн, играете в спортивные игры с друзьями, ходите в походы и т.п.):

- а) часто;
- б) периодически;
- в) очень редко.

2. Вы занимались в какой-либо спортивной секции:

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

3. Вы реализуете виды деятельности, требующие больших физических напряжений (туристические походы, сплавление по рекам, верховая езда на лошади и др.):

- а) часто;
- б) периодически;
- в) очень редко.

4. Наличие в летних оздоровительных лагерях (базах отдыха) спортивных сооружений, оборудования является для вас:

- а) обязательным условием качественного отдыха;
- б) незначительным фактором организации отдыха;
- в) ненужным условием для полноценного отдыха.

5. Вы с удовольствием участвуете в спортивно-массовых мероприятиях в команде за честь класса (группы):

- а) как правило, да;
- б) периодически;
- в) очень редко.

6. В свободное вечернее время чаще всего вы предпочтете:

- а) обязательную прогулку на свежем воздухе;
- б) возможны оба варианта, в зависимости от настроения;
- в) просмотр телевизора, чтение книги.

7. По вашему мнению, в школе (трудовом коллективе на производстве) должны организовываться спортивно-массовые мероприятия между классами (подразделениями):

- а) обязательно;
- б) вопрос спорный;
- в) нет, это лишняя нагрузка на сотрудников.

8. У вас в семье принято проводить совместный активный отдых, требующий повышенной двигательной активности (кататься на велосипедах, ходить в походы, сплавлиаться по рекам и т.п.):

- а) регулярно;
- б) периодически;
- в) очень редко.

9. Находясь на отдыхе на природе (в туристическом походе) вы предпочтёте:

- а) спортивные и подвижные игры с использованием спортивного инвентаря;
- б) подвижные игры без спортивного инвентаря;
- в) отдых без спортивных и подвижных игр.

10. Среди ваших друзей много тех, кто активно занимается физическими упражнениями (посещает бассейн, группы «Здоровья» и т.п.) или спортом в дополнение к урочным формам организации физического воспитания в школе:

- а) много;
- б) мало;
- в) таких практически нет.

11. Вы с удовольствием посещаете занятия по дисциплине «Физическая культура»:

- а) всегда;
- б) периодически;
- в) очень редко.

12. Вам нравятся задания, которые необходимо выполнять на уроках (занятиях) по дисциплине «Физическая культура»:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) очень редко.

13. Включение в расписание дополнительного урока (занятия) по дисциплине «Физическая культура» вызвало бы у вас:

- а) удовлетворенность;
- б) безразличие;
- в) разочарование.

14. На уроках (занятиях) физической культуры вы предпочли бы заниматься видом спорта:

- а) обязательно любимым видом;
- б) всеми видами понемногу;
- в) безразлично, чем заниматься.

15. Вы участвуете в спортивно-массовых мероприятиях помимо обязательных уроков (занятий) по дисциплине «Физическая культура»:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) очень редко.

16. На уроках (занятиях) по дисциплине «Физическая культура» вы стараетесь быть в центре внимания учителя и других учащихся:

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

17. Какие у вас отношения с учителем (преподавателем) физической культуры: а) всегда хорошие; б) нейтральные; в) чаще бывает недопонимание. 18. Ваша успеваемость по дисциплине «Физическая культура»:

- а) высокая;
- б) средняя;
- в) низкая.

19. К пропускам уроков (занятий) по дисциплине «Физическая культура» вы относитесь:

- а) отрицательно, стараюсь не пропускать;
- б) в крайне редких случаях можно пропускать;
- в) пропускать можно, есть более важные занятия.

20. Вы считаете, что организация физической культуры должна основываться на двух или трех уроках (занятиях) в неделю:

- а) трех;
- б) когда как, в зависимости от настроения;
- в) двух.

21. Как вы относитесь к домашним заданиям по дисциплине «Физическая культура» (самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений по рекомендации педагога):

- а) с удовольствием;
- б) безразлично;
- в) отрицательно.

22. Занятия физическими упражнениями являются для вас важным средством поддержания высокой работоспособности:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.

23. В микрорайоне, где вы проживаете, достаточно развита физкультурно-спортивная инфраструктура (наличие спортивных площадок, футбольного поля, спортивных залов, бассейна и т.п.):

- а) хотелось бы видеть более развитую инфраструктуру;
- б) кое-что есть, но считаю и этого достаточно;
- в) этим вопросом никогда не интересовался (-лась).

24. У вас есть любимый (любимые) вид спорта, которым бы предпочли заниматься в рамках уроков (занятий) по дисциплине «Физическая культура»:

- а) есть;
- б) любимого нет, интересуюсь многими;
- в) к видам спорта отношусь безразлично.

25. Физическое развитие (телосложение, фигура) является для вас:

- а) очень важным;
- б) имеет значение, но особо не озадачивает;
- в) абсолютно не важным.

26. Вы стремитесь получить знания о рациональной организации двигательной активности для самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) при возможности обязательно;
- б) если нечего делать, то можно почитать (послушать);
- в) это меня совсем не интересует.

27. Среди однокурсников (одноклассников) у вас больше товарищей, увлекающихся:

- а) физической культурой и спортом;
- б) в равной степени из разных сфер;
- в) культурой и искусством.

28. Для повышения настроения вы чаще предпочтете:

- а) занятие любимым видом физкультурной активности;
- б) прогулку в парке;
- в) просмотр кинофильма, чтение художественной литературы.

29. Значение оптимальной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) для формирования и поддержания здоровья на ваш взгляд является:

- а) одним из главных факторов здоровья;
- б) имеет значение, но далеко не первостепенное;
- в) не важным.

30. Занятия физическими упражнениями являются для вас действенным средством снятия эмоционального напряжения, накопленного при умственной деятельности (учебе):

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

31. Родители поощряют ваши самостоятельные занятия физическими упражнениями:

- а) всегда;
- б) периодически;
- в) затрудняюсь ответить.

32. Ваши движения в повседневной жизни быстры и энергичны:

- а) как правило, да;
- б) иногда, в зависимости от ситуации;

в) нет, предпочитаю медленные, размеренные движения.  
Благодарим за работу!

Бланк ответов ФИО \_\_\_\_\_,  
группа (класс) \_\_\_\_\_

№ вопроса	Вариант ответа	Баллы
1.	А	3
	Б	2
	В	1
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Итого		

По результатам респонденты могут быть разделены на три условные группы:

1. Высокая мотивация к реализации двигательной активности – от 76 баллов и выше.
2. Средняя – от 55 до 75 баллов.
3. Низкая – от 54 баллов и ниже.

*Приложение 3*

**Анкета по изучению отношения к своему здоровью**  
(С.В. Тихомиров)

**1. Что является для вас главным в жизни?**

- А) Взаимоотношения в семье;
- Б) Материальное благополучие;
- В) Здоровье;
- Г) Друзья;
- Д) Любовь;
- Е) Учеба;
- Ж) Карьера.

**2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- А) Хорошее;
- Б) Удовлетворительное;
- В) Плохое;
- Г) Затрудняюсь ответить.

**3. Ваше любимое занятие в свободное время?**

- А) Занимаюсь спортом;
- Б) Смотрю телевизор, видео;

- В) Гуляю по улице с друзьями;
- Г) Читаю книги;
- Д) Ничем не занимаюсь.

**4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересует?**

- А) Физическая культура и спорт;
- Б) Рациональное питание;
- В) Курение;
- Г) Алкоголь;
- Д) Наркотики;
- Е) Другие темы (укажите какие).

**5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах, связанных со ЗОЖ?**

- А) Из телевизионных передач;
- Б) Из книг, газет, журналов;
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях);
- Г) От друзей;
- Д) Другие источники (какие).

**6. Сколько сигарет Вы выкурили за свою жизнь?**

- А) Ни одной;
- Б) Только одну или две затяжки;
- В) 1 сигарету;
- Г) От 2 до 5 сигарет;
- Д) Не считал(а).

**7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

- А) Не употребляю;
- Б) Только один раз или два попробовал(а);
- В) Иногда по праздникам.

**8. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?**

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

**9. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?**

- А) Наличие соответствующих знаний;
- Б) Наличие денежных средств;
- В) Соответствующая литература;
- Г) Желание;
- Д) Сила воли;
- Е) Другое (что именно).

**10. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?**

- А) Врачи;
- Б) Педагоги;
- В) Тренеры;
- Г) Я сам(а);
- Д) Другое.

**11. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:**



- А) Курения;
- Б) Злоупотребления алкоголем;
- В) Потребления наркотиков.

**12. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?**

- А) Нарушение режима дня, отдыха;
- Б) Нарушение питания;
- В) Курение;
- Г) Малоподвижный образ жизни;
- Д) Не соблюдение личной гигиены;
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков.

**13. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?**

- А) В поликлинике;
- Б) У целителей;
- В) В летнем лагере;
- Г) Нигде;
- Д) Самостоятельно.

*Приложение 4*

**Анкета «Почему ты занимаешься спортом?»**

**1. Почему ты занимаешься рукопашным боем?**

- нечем заняться в свободное время;
- хочу быть сильным, выносливым, меньше болеть;
- хочу добиться высоких результатов в спорте;
- что \_\_\_\_\_ еще, \_\_\_\_\_ напишите

**2. Обязывают ли тебя (родители, педагог) заниматься спортом?**

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить;
- что \_\_\_\_\_ еще, \_\_\_\_\_ напишите

**3. Будешь ли ты стараться на тренировках для того, чтобы показывать наилучший результат среди ребят своей группы?**

- да, буду прилагать все усилия;
- результат не главное;
- пока не знаю;
- что \_\_\_\_\_ еще, \_\_\_\_\_ напишите

**4. Ты занимаешься рукопашным боем для того, чтобы:**

- чтобы потом стать тренером или профессиональным спортсменом;
- чтобы быть здоровым, физически развитым;
- мне просто нравятся занятия и соревнования;
- хочу, чтобы родители были мною довольны;
- что \_\_\_\_\_ еще \_\_\_\_\_ напишите

---

**5. Что для тебя занятия рукопашным боем?**

- вторая обязанность после школы;
- отдых, разрядка после уроков;
- средство общения с друзьями;
- это мое увлечение.

*Приложение 5*

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1. Занимаетесь ли Вы:**

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

**3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

**5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

- д) не имеете вредных привычек.
- б. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**
- а) физическая сила и выносливость;
  - б) умственная работоспособность;
  - в) ум, сообразительность;
  - г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
  - д) объём знаний о здоровом образе жизни;
  - е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
  - ж) внимание и наблюдательность;
  - з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
  - и) умение организовать свой труд (организованность);
  - к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - л) чуткость и отзывчивость к людям;
  - м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
  - п) умение беречь время;
  - р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1, 5, 6 – по 5 баллов, по 2-5 баллов за 4-е утверждение, в 3-5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125-90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.