

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

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	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
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	1.3.1 Учебный план	8
	1.3.2 Содержание учебного плана	9
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	12
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2.2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
2.3	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21
2.4	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	25
2.5	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26
2.6	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	28
2.7	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	30
	ПРИЛОЖЕНИЕ	33

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.

Стартовый уровень	Базовый уровень
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
	Итого	72	8	64	72	12	60

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
	Итого:	72	8	64	

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
	Итого:	72	12	60	

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

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

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. Поддачи: 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 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); 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).	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 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).	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 игротка» 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;
- Образовательные сайты для учителей физической культуры – 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.
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) Малоактивный 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.
- 6. 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.