

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

Утверждена
приказом директора
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай
№ 5 от «21» 01 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Я здоровья сберегу, сам себе я помогу»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: дети 7-12 лет
Срок реализации: 15 дней

Разработчик(и) программы:
Шудрова О.Н. учитель физкультуры
Трапезникова Ю.А. учитель физкультуры
(ФИО, должность)

Алзамай, 2023 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

При разработке программы учитывались методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении рекомендаций» от 18.11.2015 года № 09-3242); методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области //Составители Т.А. Татарникова, Т.А. Павловская. – Иркутск. – 2016. – С. 21.

Направленность данной программы *физкультурно-спортивная*.

Главным в деятельности смены лагеря будут оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление физического, психического, нравственного здоровья детей, формирование здорового образа жизни развитии личностных качеств воспитанников ЛДП.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.

Период летних каникул – это особый период в школьной жизни каждого ребёнка. Летом образовательное учреждение не должно завершать своё педагогическое воздействие на учащихся. Школа должна непосредственно принимать активное участие в организации летнего отдыха детей. Это обусловлено существующими проблемами:

- Наличие детей, относящихся к «группе риска» и требующих особого внимания: дети, стоящие на учёте, из неблагополучных семей, опекаемые, дети из малообеспеченных семей.
- Неумение детей организовать полезный и интересный досуг.
- Нежелание детей заниматься спортом и укреплять своё здоровье, что приводит к ещё большему снижению уровня здоровья и физического развития учащихся.

Лето – период, благоприятный для разрешения многих проблем. Лето дает возможность выявить самые разнообразные таланты всех детей независимо от учебной успеваемости самого ребенка. Летнее время благоприятно для позитивной социализации детей, освоения ими различных социальных ролей и функций. Летом в рамках ОУ дети могут свободно общаться, удовлетворять свои интересы, развивать способности, поправлять свое здоровье, отбросить усталость, накопленную за учебный год.

Программа направлена на удовлетворение потребностей:

- *Школы* - в создании условий для воспитания здорового подрастающего поколения;
- *Детей и подростков* - стимулирующих развитие познавательных интересов, разносторонних способностей и творческих проявлений личности;
- *Родителей* - в обеспечении условий для максимального вовлечения учащихся в цикл оздоровительно- досуговых мероприятий, в создании комфортных условий отдыха;

- *Общества* - в реализации Программы развития, направленной на формирование личности, способной к продуктивной деятельности в сфере производства, культуры, общественных отношений.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью воспитания творчески активных, спортивных, здоровых и технически грамотных молодых людей.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы является дополнительное обучение детей в «Школе безопасности», прививающей навыки правильного поведения и оказания первой доврачебной помощи в экстренных ситуациях.

Новизна программы заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и психологизации процесса оздоровления посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность - привлечение педагогов дополнительного образования, учителей физвоспитания и работа с библиотекой даст эффект в развитии культуры безопасного и здорового образа жизни детей.

Основные направления программы: здоровый образ жизни, минутки здоровья, школа безопасности, физкультурно-спортивная работа.

Адресат программы.

Основной состав лагеря - это обучающиеся начального и среднего уровня образования общеобразовательного учреждения. При комплектовании особое внимание уделяется детям из многодетных малообеспеченных, неполных, неблагополучных семей, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в четырех разновозрастных отрядах по 25 человек в каждом в возрасте от 7 до 12 лет.

Срок освоения программы.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены, 15 рабочих дней.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная. Основная форма организации детей на занятиях - групповая.

Занятия проходят 1 раз в день по 1 часу

Формы проведения занятий:

- практические физкультурные учебно-тренировочные занятия;
- беседы;
- теоретические занятия: беседы, встречи, показы и демонстрации, лекции и др.;
- соревнования;
- выполнение самостоятельных заданий.

Цели и задачи программы.

Целью общеобразовательной общеразвивающей программы «Я здоровье сохраню, сам себе я помогу» является создание условий для укрепления здоровья детей, их физического, культурного и эмоционального развития, воспитания патриотизма и любви к России и малой родине.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия для формирования здорового образа жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений и упражнений на воспитание правильной осанки);
- формировать стойкий интерес у занимающихся к занятиям физической культуры и спорта.
- формировать специальные знания, умения и навыки посредством игрового и соревновательного действия; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания);
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения

на различные группы мышц.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества;
- увеличивать двигательную активность;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевые качества;
- развивать внимание, мышление;
- развивать коммуникативные качества и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать патриотические, нравственные и эстетические качества личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, уважения к окружающим;
- прививать навыки толерантности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Комплекс основных характеристик программы

Объем программы – общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы всего 15 часов.

Содержание программы

I. Теоретические занятия (2 часа):

- 1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий на игровой площадке и в спортивном зале.*

Занимающиеся, кроме правил по технике безопасности и правил поведения во время занятий, знакомятся с основными положениями «Кодекса спортивной чести гражданина».

- 2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.*

Рассказ о значимости общеразвивающих упражнениях, которые направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей, на подготовку организма к игровой деятельности в основной части занятий. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Невозможно добиться успехов в искусстве, высоких результатов в спорте не имея безупречной осанки и здоровой, крепкой стопы. Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корректирующее и тонизирующее действие. Демонстрация презентации «Воспитание правильной осанки» с показом коррекционных упражнений для формирования стопы и позвоночника.

- 3. Подвижные игры.*

Основная цель физического воспитания заключается в подготовке всесторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни. Эта идея доносится для учащихся посредством знакомства с фольклорными материалами: пословицами и поговорками, народными приметами, сказками и былинами о подвигах богатырей.

В ходе рассказа и знакомства с народными и подвижными играми до занимающихся доносятся идеалы и цели физического воспитания народов России. Обучающиеся знакомятся с огромным разнообразием этническими особенностями подвижных игр и упражнений.

- 4. Показ фильма история этикета в России*

Фильм знакомит с моральным кодексом, с тем как давно существуют правила этикета - с древнейших веков, или же они появились сравнительно недавно? способствует популяризации интеллектуальных и морально-этнических норм в детской и подростковой среде.

II. Практические занятия (10 часов):

1. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.

Подготовка учащихся, в игровой форме проявляется двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами, имеющими сюжетную или ролевую окраску, т.к. они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями. Компоненты игровой деятельности вступают во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для учащихся.

2. Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, меткости:

Игра «Палка для колеса». Цель игры: Развитие произвольного внимания, ловкости, силы.

Игра «Пеший всадник». Цель игры: Развитие двигательной активности, ловкости, умения играть "в паре".

Игра «Бросок снежных комьев». Цель игры: Развитие меткости, ловкости.

Игра «Бросок камня». Цель игры: Развитие ловкости, силы, меткости.

3. Игры и игровые упражнения на развитие быстроты, скорости:

Игра «Фортуна». Цель игры: Развитие двигательных навыков, быстроты, ловкости.

Подготовка игры: На ровной площадке длиной 50-60 метров выстраиваются желающие играть. В конце площадки обозначается место, до которого должен дотронуться играющий.

Игра «Перепрыжки». Цель игры: Развивает быстроту реакций, дух соперничества, чувство коллективизма, ответственности.

Игра «Шу" (всадник). Цель игры: Развитие скорости, умения играть "в паре".

4. Игры и игровые упражнения на развитие силы:

Игра «Тяни». Цель игры: Развитие гибкости тела, укрепление и вытяжка позвоночных суставов. Развитие силовой выносливости.

Игра «Воинственный козел». Цель игры: Развитие силы, ловкости, выдержки.

Игра «Народные забавы». Цель игры: Развитие активного внимания, силы.

5. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости

Игра «Путы». Цель игры: Развитие выносливости, координации движений.

Дополнительные игры, развивающие выносливость:

«Борьба за мяч».

Легкоатлетический «Бейсбол».

Круговая эстафета

III. Конкурсы, спортивные мероприятия (3 часа)

Праздники и соревнования в лагере составлены с учетом желаний и интересов юных воспитанников и применением новых игровых технологий. При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, используя дифференцированный подход.

- Экспресс эстафета «Салют, лагерь!»
- Состязание «Делай с нами, делай, как мы, делай, лучше нас!»
- Эстафета «Спорт любить - сильным и здоровым быть»

Планируемые результаты

В процессе реализации программы у детей будут наблюдаться следующие результаты:

- общее оздоровление детей, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психических качеств детей;
- приобретение новых знаний и умений;
- максимальное участие учащихся во всех спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение общей культуры учащихся.

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, повышению физической подготовки. Изучая и участвуя в подвижных играх, получить соревновательный опыт, применять в практической деятельности правила поведения основанного на нормах этикета

Познавательные УУД:

- умение самостоятельно выбирать нужную информацию.

- умение определять цель деятельности с помощью учителя;
- умение совместно давать эмоциональную оценку деятельности на занятие;
- умение отличать верно, выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Личностные УУД:

- развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты реакции;
- повышение культурного уровня, улучшение эмоционального состояния.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Теоретические занятия»		2	2		Опрос
1.1	Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	0,5		
1.2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	0,5	0,5		
1.3	Подвижные игры	0,5	0,5		
1.4	Показ фильма история этикета в России	0,5	0,5		
Раздел 2. «Практические занятия»		10		10	Тестирование
2.1	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.	2		2	
2.2	Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, меткости	2		2	
2.3	Игры и игровые упражнения на развитие быстроты, скорости	2		2	
2.4	Игры и игровые упражнения на развитие силы	2		2	
2.5	Игры и игровые упражнения на развитие выносливости	2		2	
Раздел 3. «Конкурсы, спортивные мероприятия»		3		3	Рейтинг участия в соревнованиях
3.1	Конкурсы и спортивные мероприятия			3	
Итого:		15	2	13	

Календарный учебный график

Раздел/мес/яц	1.06	2.06	5.06	6.06	7.06	8.06	9.06	13.06	14.06	15.06	16.06	19.06	20.06	21.06	22.06
Раздел 1	1ч	1ч													
Раздел 2				1ч	1ч	1ч	1ч		1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	

Раздел 3			1ч					1ч							1ч
Промежуточная аттестация		опрос						тест							соревнования
Всего	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности выполнения программного материала предполагаются следующие виды диагностик:

- *вводная* (констатирующая) – проводится в начале для определения у учащихся уровня здоровья, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков, мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности;
- *текущая* – проводится на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала;
- *итоговая* – проводится в конце обучения для определения динамики личностного роста ребенка (теоретические знания, физическое развитие, уровень технической подготовки, изменения мотивационной сферы).

Основной формой контроля подготовленности учащихся является *аттестация*, которая включает в себя следующие блоки:

- Уровень сформированности теоретических знаний - оценивается по пятибалльной шкале методом опроса;
- Уровень общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП) (Приложение 1)

В ходе учебно-воспитательного процесса *педагог также отслеживает:*

- Изменения мотивационно-потребностной сферы учащихся, обеспечивающей необходимые условия для активного и сознательного отношения к здоровому образу жизни осуществляется на основе *анкетирования и опроса* (Приложение 2).

Методические материалы

Программа разработана с учетом технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения. В ее основу положены *принципы:*

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности.
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний и выработки необходимых физических качеств.

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- наличие специальной методической литературы по физической культуре, краеведению, истории родного края и самобытности народа, педагогике и психологии;

воспитательной работы педагога:

- методика формирования детского коллектива;
- наличие специальной методической литературы по педагогике;

работы педагога по организации учебного процесса:

- методика анализа результатов деятельности;

массовой работы:

методика организации и проведения массового мероприятия (соревнований, конкурсов, игровой программы) и др.

формы обучения и виды занятий:

- практические физкультурные учебно-тренировочные занятия;
- беседы;
- теоретические занятия: беседы, встречи, показы и демонстрации, лекции;
- соревнования;
- выполнение самостоятельных заданий

методы обучения: групповые и индивидуальные

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- Чёткое представление целей и постановка задач.
- Конкретное планирование деятельности.
- Кадровое обеспечение программы.
- Методическое обеспечение программы.
- Педагогические условия.
- Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение программы:

Оборудование спортзала: перекладина гимнастическая, стенка гимнастическая, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч, флажки (разметочные с опорой, стартовые), рулетка измерительная, щит баскетбольный, сетка для переноса и хранения мячей, волейбольная сетка, аптечка.

Пришкольный стадион (площадка): игровое поле для мини-футбола, площадка игровая волейбольная, гимнастическая площадка, полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование: ЭОР, компьютер, мультимедийный компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи.

Учебно-методическое обеспечение: рабочая программа курса, диагностический материал, разработки игр.

Список литературы

Для учителя:

- Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
- Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
- Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва Просвещение», 2008 г.
- Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.

Для учащихся:

- Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 2005г.
- Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 2006 г.
- Семенов С. С. Городки.- М., 2005 г.
- Гришина В. С. Румяные щечки.- М., ФиС, 2008 г.

Интернет-ресурсы:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ, учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Календарно учебно-тематический план

№	дата	название раздела; темы раздела; темы занятия	объем часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
1	01.06	Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	лекция	
2	01.06	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	0,5	беседа	
3	02.06	Подвижные игры	0,5	лекция	
4	02.06	Показ фильма история этикета в России	0,5	показ и демонстрация	опрос
5	03.06	Конкурсы спортивные мероприятия Экспресс эстафета «Салют, лагерь!»	1	соревнования	
6	06.06 07.06	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.	2	учебно-тренировочные занятия	
7	08.06 09.06	Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, меткости	2	учебно-тренировочные занятия	
8	10.06	Конкурсы спортивные мероприятия Состязание «Делай с нами, делай, как мы, делай, лучше нас!»	1	соревнования	тест
9	14.06 15.06	Игры и игровые упражнения на развитие быстроты, скорости	2	учебно-тренировочные занятия	
10	16.06 17.06	Игры и игровые упражнения на развитие силы	2	учебно-тренировочные занятия	
11	20.06 21.06	Игры и игровые упражнения на развитие выносливости	2	учебно-тренировочные занятия	
12	22.06	Конкурсы и спортивные мероприятия Эстафета «Спорт любить - сильным и здоровым быть»	1	соревнования	

Приложения

- Приложение 1 - Мониторинг усвоения нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП)
- Приложение 2 – Анкета для определения уровня мотивационной сферы

- Приложение 3 – Дидактические материалы
- Приложение 4 – Кодекс спортивной чести

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Мониторинг усвоения нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП)

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Предложен набор тестовых упражнений и формы отчетной документации, которые позволяют проводить массовое обследование детей в определенные сроки.

Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

Методы, формы, приемы.

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Условия реализации.

Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках тренировочных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Предполагаемый результат.

Диагностика физического развития позволяет:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- выявить причины отставания или опережения в усвоении программы осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Своевременная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам. Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и прогнозировать объем средств и методов физического воспитания. Следует также отметить, что обнаруженная неравномерность в развитии двигательной функции детей дает возможность определить причины их отставания или опережения в усвоении программы и наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей. Уровень физической подготовленности учащегося можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ОДД (основные двигательные движения), базовыми умениями и навыками в разных упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Хороший фундамент общей физической подготовленности, заложенный на основе сочетания дифференцированного обучения детей основным видам движений, с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет достичь гармоничного физического развития детей. Для этого важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели мы предлагаем использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий в игровой или соревновательной форме. Данные тесты доступны для их выполнения. Они не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения.

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м,	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
Координационные	Челночный бег 3x10 м,	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
Скорости - силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже по 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175 185	85 к ниже 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и выше 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900- 1050	1100 и выше 1150 и выше 1200 и выше 1250 и выше	500 и ниже 550 и ниже 600 и ниже 650 и ниже	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950 и выше 1000 и выше 1050 и выше
Гибкость	Наклоны в перед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 и ниже I и ниже 2 и ниже	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 и выше 7,5 и выше	2 и ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 и выше 13,0 и выше 14,0 и выше
Силовые	Подтягивание	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
	на высокой	8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
	перекладине	9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
	из вися	10	I	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
	(мальчики),							
	количество раз;							
	на низкой							
	перекладине							
	из вися лежа							
	(девочки),							
	количество раз							

**Анкета
для определения уровня мотивационной сферы**

Дорогой друг!

Помоги провести исследование с целью изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания. От Вашей доброжелательности и искренности ответов будет зависеть успех исследования.

Как заполнять анкету:

- внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответа на него;
- выберите тот вариант, который соответствует Вашему мнению;
- если Ваше мнение не совпадает с предложенным ответом, напишите его сами;
- не оставляйте вопрос без ответа;
- анкета анонимна.

Варианты ответов: «да», «нет», «не знаю (иногда)».

Первый блок:

1. Участвуете ли Вы в дворовых играх?
2. Любите ли Вы бегать и играть во дворе с друзьями?
3. Любите ли Вы игры на метание предметов в цель?
4. Любите ли Вы игры на ловкость, быстроту реакции?
5. Нравятся ли Вам игры на умение удержать равновесие?
6. Любите ли Вы походы?
7. Нравится ли Вам посещать уроки физической культуры?
8. Делает ли Вы утром зарядку?
9. Знаете ли Вы о подвижных играх, в которые играли ваши родители (дедушки)?
10. Играете ли Вы в народные игры?

Второй блок.

Согласны ли Вы со следующими высказываниями:

1. Занятия физической подготовкой помогают приобрести новые знания, умения и навыки.
2. Занятия физической подготовкой помогает постоять за себя и за своих друзей.
3. Занятия физической подготовкой помогут мне в армии.
4. Заниматься спортом нужно регулярно.
6. Занятия физической подготовкой необходимо для того, чтобы занять более высокое рейтинговое место в спортивных результатах класса (школы).
7. Занятия физической подготовкой - значит активно отдыхать.
8. Я посещаю занятия по физической подготовки, чтобы не отставать от товарищей, быть не хуже других.
9. Занятия физической подготовкой необходимо, чтобы укрепить здоровье и хорошо учиться.
10. Занятия физической подготовкой необходимы, чтобы быть красивым, иметь красивое телосложение.
11. Занятия физической подготовкой нужны, чтобы участвовать в соревнованиях.
12. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы подготовить себя к службе в армии.

Третий блок.

1. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы подготовить себя к защите Родины, труду, жизни.
2. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы стать физически совершенным, гармонично развитым человеком.

3. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы закалить волю, характер, воспитать смелость, решительность, то есть быть мужественным человеком.
4. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы суметь преодолеть препятствия и трудности при овладении новыми движениями.

Четвертый блок.

1. При занятиях физической подготовкой необходимо брать за образец известных личностей (спортсменов, легендарных героев) и им подражать.
2. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы были довольны родители.
3. Заниматься физической подготовкой необходимо, чтобы не было стыдно своих результатов на уроке физической культуры.
4. Заниматься физической подготовкой необходимо, потому что товарищи активно занимаются спортом.
5. С удовольствием ли вы ходите на занятия?
6. Вы хотели бы быть похожи на тренера (учителя)?
7. Является ли для вас тренер (учитель) авторитетом?
8. Вам нравится, как проходит учебно-тренировочное занятие?
9. Ваши родители, бабушки и дедушки занимались когда-либо спортом?
10. Запрещали ли Вам родители ходить на занятия без уважительной причины?
11. Часто ли вы болеете в учебном году?
12. Присутствует ли ваш классный руководитель, одноклассники в качестве болельщика на соревнованиях где вы участвуете?
13. Ходите ли вы в поход с вашим классным руководителем?
14. Хотите ли Вы, чтобы занятие был чаще, чем обычно?

Дидактический материал

Игра «Палка для колеса»

Цель игры: Развитие произвольного внимания, ловкости, силы.

Описание игры: По команде каждый играющий бросает свое колесо так, чтобы оно покатилося, догоняет его и, касаясь палкой внешней поверхности, гонит его к условленному месту. Уронивший колесо выбывает из игры. При столкновении колес игроки вновь запускают их и бегут к цели. Выигравшим считается тот, кто быстрее доберется до условленного места

Игра «Пеший всадник»

Цель игры: Развитие двигательной активности, ловкости, умения играть "в паре".

Описание игры: Игра проводится на лужайке. В игре может участвовать четное количество человек, не менее четырех. Каждый выбирает себе напарника, а внутри пары определяют, кто будет "всадником", а кто "лошадью". Пара выбывает из игры в случае, если упадет на землю, кто-нибудь из партнеров. Нижний в непосредственную борьбу не вступает. Упавшая пара не вступает в борьбу до конца игры.

Варианты: Возможна командная игра. В этом случае разделяются не только по парам, но и по командам. Членам одной команды, не выбывшим из игры, разрешается помогать друг другу. Возможно увеличение физической нагрузки за счет того, что всадники будут сидеть на спине, а не на плечах. Проигравшая команда: катает на спине противника заранее обусловленное расстояние.

Игра «Бросок снежных комьев»

Цель игры: Развитие меткости, ловкости.

Подготовка к игре: На глухой стене мелом отмечаются круги диаметром 25 - 50 см по количеству команд. Играющие делятся на команды по 3-5 человек в каждой и становятся за общей линией старта в 5 - 7 метрах.

Описание игры: По команде все участники одновременно стараются попасть снежками (тряпичными мячиками) в мишень.

Правила игры: Нельзя переступить или наступать на линию старта. Выигрывает команда, которая быстрее залепит свою мишень (больше попадет в цель).

Игра «Бросок камня»

Цель игры: Развитие ловкости, силы, меткости.

Описание игры: Игра ведется по установленной очереди. Каждый из играющих выполняет последовательно четыре упражнения подряд:

- Из положения ноги врозь раскачивается камень между ног и метается вперед двумя руками от линии старта.
- Из положения ноги вместе метается камень двумя руками с правой стороны от того места, где камень приземлился после первого упражнения.
- Из положения ноги вместе метание камня двумя руками с левой стороны от места приземления после второго упражнения.
- Метание камня через голову из исходного положения стоя, ноги врозь, спиной к направлению метания. Упражнение выполняется с места приземления снаряда после 3-го упражнения.

Правила игры: Если метаящий после выполнения упражнений переступил обеими ногами, то его результат не засчитывается. Выигрывает игрок, метнувший дальше всех камень за все попытки.

Игра «Фортуна»

Цель игры: Развитие двигательных навыков, быстроты, ловкости. Подготовка игры: На ровной площадке длиной 50-60 метров выстраиваются желающие играть. В конце площадки обозначается место, до которого должен дотронуться играющий.

Описание игры: По команде судьи каждый старается как можно быстрее пробежать и дотронуться до условного места. Во время бега можно задерживать впереди бегущего

захватами рук. Выигрывает тот, кому удалось добежать первым. Нельзя толкать в спину или вбок соперника. В том случае игрок получает штрафное очко.

Игра «Перепрыжки»

Цель игры: Развивает быстроту реакций, дух соперничества, чувство коллективизма, ответственности.

Методика организации игры. Игра проводится во дворе, на площадке, в спортзале.

Методика проведения игры. Играют две команды. Игроки каждой команды становятся в шеренги. Впереди шеренг чертится линия. На расстоянии 50 -100 шагов отмечается финиш. По команде, первые игроки выбегают на 4-5 шагов и становятся там спиной к прыгунам, наклонив туловище вперед, опираясь руками на согнутое колено. Следующий игрок с разбегу прыгает через стоящего игрока, касаясь его шины руками. Пробежав несколько шагов, становится так же. Так игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет финиша.

Игра «Шу» (всадник)

Цель игры: Развитие скорости, умения играть "в паре".

Описание игры: В игре участвуют 4 и большее количество детей.

Игроки распределяются по парам. Отмечается линия старта, а на расстоянии 20-30 м от нее проводится линия финиша. Первый игрок "конь" вытягивает руки назад - вниз, второй "наездник" – берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой. Побеждает пара, которая ни разу не проиграла забег.

Игра «Тяни»

Цель игры: Развитие гибкости тела, укрепление и вытяжка позвоночных суставов. Развитие силовой выносливости.

Правила игры:

Играющие (пары) становились спиной друг к другу и вдевали, согнув в локтях руки в руки так, чтобы при наклоне одного вперед можно было, наваливая на спину, поднять партнера. Так пара качается на

заданное количество повторений или до тех пор, пока не устанет.

Перед данной игрой целесообразно провести разминку позвоночника.

Вариант игры: В этом случае мальчики соединяют руки как в первой игре, т.е. становятся спиной друг к другу и, продев руки в руки, начинают своеобразную борьбу - кто кого перетянет за черту. При этом игроки имеют право, нагнувшись навалить противника на спину и нести его за черту.

Игра может иметь и другие разновидности. Так, например, играющие становятся друг перед другом и, схватившись руками за палку, тянут друг друга, чтобы затянуть соперника на свою сторону или вытолкнуть из круга.

Игра «Воинственный козел»

Цель игры: Развитие силы, ловкости, выдержки.

Подготовка к игре: На ровной лужайке очерчивается круг диаметром 1.5 м (для более взрослых детей до 3.5 м). В игре участвуют 2 мальчика и один судья.

Описание игры: Игроки становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По команде судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга. Проигравшим схватку считается тот, который:

- коснется хотя бы какой-либо частью тела земли за очерченным участком;
- если упадет или перейдет в другое положение, чем положение на четвереньки.

Нельзя цепляться за траву или одежду противника. По договоренности можно менять плечи, для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу.

Игра «Народные забавы»

Цель игры: Развитие активного внимания, силы.

Описание игры: Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды, и начинается перетягивание каната (веревки). Выигравшей считается команда, перетянувшая играющих на свою сторону.

Игра «Путь»

Цель игры: Развитие выносливости, координации движений.

Подготовка к игре: Игра проводится на ровной площадке. Участвуют два человека. На земле чертится круг диаметром 4-5 метров.

Описание игры: Не выходя из очерченного круга, один участник делает скачки на одной ноге и стремится догнать и "осалить" другого игрока. Если это ему удастся, то игроки меняются местами. Игроку, за которым ведется преследование, не разрешается покидать пределы круга. В противном случае происходит смена амплуа. Не разрешается игроку нападения делать смену ног во время соперничества. Наказание 3 штрафных очка. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков и за обговоренное количество попыток и времени (2-3 мин. за каждый тайм) сумел больше «осалить» противника.

КОДЕКС СПОРТИВНОЙ ЧЕСТИ

История олимпийского движения насчитывает более 100 лет, однако проблемы соблюдения этики и механизмы внедрения ценностей олимпизма в практику спорта и повседневную жизнь являются актуальными и сегодня. Этика олимпийского спорта предусматривает реализацию принципов **“Fair play”** (“Fair play” — честная, чистая, справедливая игра).

Само название отражает сущность данного понятия:

- это больше чем простое соблюдение этических норм в спортивной деятельности;
- это образ мышления, а не только поведение, полностью исключаящее обман, грубость, насилие, применение допинга и др.

Спортивная этика берет начало из столетиями выработанных этических правил и норм поведения. Отличительные черты (конструктивные принципы) этикета:

- скромность и толерантность;
- вежливость и учтивое обхождение со старшими, гостями, представителями женского пола.

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА:

Стремясь покорить вершины спортивного мастерства, спортсмен **обязуется**:

- достойно представлять на спортивных аренах свою страну, свою свой клуб;
- с достоинством и уважением воспринимать спортсменов, тренеров, судей, родителей, воспитателей и персонал;
- доброжелательно относиться к другим спортсменам, тренерам, судьям, воспитателям;
- не добиваться победы способами, которые унижают честь и достоинство других спортсменов;
- справедливо относиться к каждому независимо от пола, расы, этнического происхождения, вероисповедания и других индивидуальных особенностей;
- не употреблять, продавать или распространять табачные изделия, алкоголь, наркотики и т.п.;
- пунктуально посещать тренировки и спортивные мероприятия за исключением, когда моё отсутствие вызвано болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами;
- придерживаться спортивной дисциплины, как во время побед, так и во время поражений;
- быть честным, не обманывать и красть;
- избегать драк, неуважительного отношения к другим людям;
- делать всё, чтобы в спортивной деятельности соблюдать безопасность, не травмируя себя и других;
- выполнять все указания медперсонала по поводу своего здоровья;
- уважать честь и достоинство других людей, не провоцировать их и не отвечать на возможные провокации;
- придерживаться правил игры, а не выигрывать «любой ценой»;
- как спортсмен и как человек воодушевлять коллег по команде и помогать им стать лучше;