

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Бузулукского района
Оренбургской области**

Принята
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР» Бузулукского района
Протокол № 1
от 01.09.2025 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦВР»
Бузулукского района
_____ Е.Н. Филатова
от 01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Чемпион»**

Возраст обучающихся: 8–14 лет
срок реализации программы: 1год

Автор -составитель:
Катанская Елена Адамовна,
Педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр внешкольной
работы Бузулукского района

село Сухоречка, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Образовательная область программы.	3
1.2. Актуальность, отличительные особенности программы.	3
1.3. Новизна, педагогическая целесообразность Программы.	4
1.4. Цель и задачи Программы.	4
1.5. Особенности организации образовательного процесса.	5
1.6. Адресат программы. Срок реализации Программы.	5
1.7. Форма и режим занятий. Формы и методы организации занятий.	5
1.8. Планируемые результаты.	6
1.9. Формы контроля и оценочные материалы.	8
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. Учебный (тематический) план.	9
2.2. Содержание учебного (тематического) плана.	10
2.3. Календарный учебный график.	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	
3.1.1. Место проведения	16
3.1.2. Перечень оборудования и инвентаря	16
3.1.3. Информационное обеспечение	16
3.1.4. Основные правила и техника безопасности при проведении учебных и учебно- тренировочных занятий	16
3.2. Методическое обеспечение программы.	
3.2.1. Педагогические технологии	17
3.2.2. Алгоритм учебного занятия	22
3.2.3. Кадровое обеспечение программы	22
3.2.4. Формы организации образовательного процесса	22
3.2.5. Примерный план – конспект тренировочного занятия	22
3.2.6. Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях	22
3.2.7. Комплекс упражнений по развитию ОФП	23
3.2.8. Оценочные материалы уровня физического развития и физической подготовленности.	29
3.2.9. Педагогическая диагностика	32
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает **стартовый** уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы

Содержание дополнительной общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний), находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Реализация программы возможна в форме дистанционного обучения, с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий, на базе школы, находящейся в сельской местности.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО), основного общего образования (ФГОС ООО) основной образовательной программе школы (ООП НОО) и (ООП ООО) и составлена на основе авторской программы: Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

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

- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет. Группы формируются разновозрастные и разно уровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Адресат программы

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься общей физической подготовкой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Форма организации образовательного процесса - очная

Сроки реализации программы

Срок освоения дополнительной образовательной программы составляет 1 год.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки

Этап обучения	продолжительность	недельная нагрузка	годовая нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1год	1ч	34ч

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.[21]

Основными формами организации учебного процесса являются:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)[19 ,16 ,21].

Учреждение организует работу с обучающимися в соответствии с утвержденными учебными планами.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлениям педагогов дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки педагог дополнительного образования подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, основной школы отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать и понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков)[16, 19].

Оздоровительные результаты дополнительной общеобразовательной программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты

В результате обучения, обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

3) создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

4) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

6) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

7) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

8) определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

9) формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

10) овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

11) расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «ОФП» учащиеся должны Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых упражнений;
- технику выполнения упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Выпускник научится:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям[18].

Формы контроля и оценочные материалы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем

проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП[16 ,21].

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Способы физкультурной деятельности (основы знаний).	3	3		
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		наблюдение
2.	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	1	1		наблюдение
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		наблюдение
II.	Физическое совершенствование	27	5	21	

	Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.	Лёгкая атлетика	4	1	3	выполнение упражнений
5.	Гимнастика	3	-	3	выполнение упражнений
6.	Волейбол	3	1	2	выполнение упражнений
7.	Баскетбол	4	1	2	выполнение упражнений
8.	Лыжная подготовка	7	1	6	выполнение упражнений
9.	Футбол	4	1	3	выполнение упражнений
10.	Подвижные игры	2	-	2	праздники «Здоровья»
III.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	судейство соревнований школьного этапа
IV.	Тестирование.	2	-	2	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Всего:	34	3	31	

[16]

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Способы физической деятельности. (3 часа)

1. Физическая культура и спорт в РФ

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Практика.

Ожидаемый результат. Выполнение норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) –(соответствующей возрасту степени).

Формы контроля: беседа

2. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Теория. Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса. Правила и приёмы закаливания.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

II. Физическое совершенствование (27 часа).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающие физические упражнения.

4. Лёгкая атлетика (4 часа)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Занятия по программе норм комплекса ГТО.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегании коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.[19,16,21]

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

5. Гимнастика (3 часа)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Подвижные и спортивные игры.

6. Волейбол (3 часа)

Теория. Правила игры. Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Подвижные игры на материале волейбола.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Баскетбол (4 часа)

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

Подвижные игры на материале баскетбола.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

8. Лыжная подготовка. (7 часа)

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

9. Футбол. (4 часа)

Теория. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Техника передвижения. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Участие в соревнованиях

Подвижные игры на материале футбола.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

10. Подвижные игры. (2 часа)

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

На материале спортивных игр.

11. Инструкторская и судейская практика (3 часа)

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Судейство соревнований под контролем руководителя.

Форма контроля: игра

III. Раздел. Контрольные испытания, соревнования. (2 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	07.10	26.05	34	170	34	1 занятие по 40 мин

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Раздел 1. Способы физкультурной деятельности (основы знаний).(3ч)				
1.		Физическая культура и спорт в РФ. Тестирование.	комбинированная	опрос, зачет
2.		Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	комбинированная	опрос
3.		Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	комбинированная	опрос
Раздел 2. Физическое совершенствование				
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Лёгкая атлетика (4 часа)				
<i>Развитие координации</i>				
4.		Бег на короткие дистанции из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	комбинированная	
<i>Развитие быстроты</i>				
5.		Челночный бег. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	комбинированная	
<i>Развитие выносливости</i>				
6.		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	комбинированная	
<i>Развитие силовых способностей</i>				
7.		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	комбинированная	
Гимнастика (3 часа)				
8.		Акробатические упражнения	комбинированная	
9.		Преодоление полосы препятствий	комбинированная	
10.		Выполнение гимнастических упражнений	комбинированная	
Подвижные и спортивные игры.				
Волейбол (3 часа)				
11.		Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	групповая	
12.		Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	групповая	
13.		Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	групповая	

Баскетбол (4 часа)				
14.		Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	комбинированная	
15.		Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	групповая	
16.		Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	групповая	
17.		Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	групповая	
На материале лыжных гонок.(7 часов)				
<i>Развитие координации</i>				
18.		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	комбинированная	
19.		Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	комбинированная	
20.		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	комбинированная	
21.		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	комбинированная	
<i>Развитие выносливости</i>				
22.		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	комбинированная	
23.		Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	комбинированная	
24.		Прохождения дистанции с ускорением.	комбинированная	
Футбол (4 часа)				
25.		Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	групповая	
26.		Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	групповая	
27.		Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	групповая	
28.		Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	групповая	
Подвижные игры.(2 часа)				
29.		«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами»,	групповая	
30.		Двухсторонние игры	групповая	зачёт
Раздел 3. Инструкторская и судейская практика. (3 часа)				
31.		Соревнования по СФП	групповая	зачёт
32.		Соревнования «Веселые старты»	групповая	зачёт
33.		Соревнования – эстафеты	групповая	зачёт
34.		Итоговое тестирование.	комбинированная	зачёт

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения: Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Перечень оборудования и инвентаря:

Волейбольные мячи;	Гимнастическая стенка;
Баскетбольные мячи;	Гимнастические скамейки;
Теннисные мячи;	Сетка волейбольная;
Малые мячи;	Щиты с кольцами;
Маты	Секундомер[16].
Скакалки;	

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет, музыкальный центр.

Основные правила и техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий

Общефизическая подготовка объединяет различные виды физических упражнений с повторяющимися в неизменном циклическими (ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, бег с препятствием). Во всех видах ОФП более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травм во время занятий ОФП необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по ОФП

1 Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются обучающиеся образовательного учреждения, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по общей физической подготовке обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила пожарной безопасности, приведенные ниже.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу (тренеру).

2 Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий учащиеся должны надеть спортивную форму (спортивный костюм) и спортивную обувь с нескользкой подошвой, плотно облегающей ногу и не стесняющую кровообращение.

2.2. Под руководством тренера подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.3. Проверить надежность крепления и установки оборудования.

2.4. По команде педагога (тренера) встать в строй для общего построения.

3 Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.2. Не выполнять упражнения без страховки педагога.

3.3. Бежать следует по команде «Марш!» и только по своей дорожке.

3.3. Во время проведения занятий по метанию категорически запрещается находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, не следует поворачиваться спиной к метаемому. произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке, не допускается.

3.5. Перед метанием в мокрую погоду следует вытирать снаряды (диск, ядро, гранату и т.п.) насухо.

3.6. Не следует выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру).

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить руководством тренера организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

5 Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Переодеться, снять тщательно вымыть руки с мылом.

3.2 Методическое обеспечение программы.

Педагогические технологии

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках.

Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии

Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

Игровая технология.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общении.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей детей не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна.

Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой.

Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- простота и доступность правил;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;

- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ)

Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Несмотря на то, что урок - это практика, здесь есть место и теории. Учителю необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а также использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинке данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Электронные образовательные ресурсы также позволяют обучающимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Технология уровневой дифференциации.

С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на уроках можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого;
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья;
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных школ, классов, групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

По характерным индивидуально-психологическим особенностям детей, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию:

- по возрастному составу (школьные классы, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);

- по уровню умственного развития (уровню достижений);
- по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Если каждому ученику отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение материала дополнительной общеобразовательной программы.

Технология личностно-ориентированного обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств, учащихся посредством учебных предметов.

Современный урок и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения.

В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт).

Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.

Помимо деления обучающихся на основную и подготовительную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям.

Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Учащиеся сильной группы осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. На уроках учащимся даются разные учебные задания: одной группе – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегченных условиях; другой – усложненные подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегченном варианте и т.д.

Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложненных условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а также для них увеличивается число повторений и число прохождения круга.

Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На уроке обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается

выполнение того или иного двигательного действия. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся.

Развитие физических качеств.

Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств, и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Обязателен контроль физических нагрузок каждого ученика по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия.

Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера можно использовать сравнение величины сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, а также и проследивать быстроту восстановления пульса во время отдыха. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабых учеников можно распределять по всем командам и чаще проводить замену этих игроков.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помогать при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости.

Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение.

В работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убеждать в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Все это формирует у обучающихся положительное отношение к исполнению заданий, создает основу для общественной активности.

Ориентировать сильных детей на то, что они обязаны помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения

Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

Алгоритм учебного занятия

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения. Важным условием, необходимым для реализации дополнительной общеобразовательной программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельности подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии[21].

Формы организации образовательного процесса:

№п/п	Название темы, раздела (базовые)	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ, работа по образцу	Мячи для большого тенниса, стартовые колодки, гимнастические маты . Схема игры – «Третий лишний»	Тестирование

Примерный план – конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2. Специальная.	Для всех частей занятия: время; количество повторений; количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации; схемы; правила игры, определение победителей; условия выполнения упражнений
II. Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III. Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование основных физических качеств.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Тренировка или упражнения на выносливость.

III.Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II.Основная часть

1. Изучение техники бега.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование основных физических качеств.

III.Заключительная часть

1. Подвижные и/или спортивные игры.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I.Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с барьерами.

II.Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение работы рук и ног, по выражу.
3. Игровые упражнения, направленные на развитие координационных навыков.
4. Совершенствование лидирования и преследования на дистанции.

III.Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Комплекс упражнений по развитию ОФП Формирование навыка правильной осанки

1. Мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад

1. “Змея поднимает голову”

И.П. - лежа на животе, руки в замочке на спине, голова на боку.

1. Медленно поднять голову и туловище и задержаться на 3 – 5 секунд, потом 10 - 15 секунд.
2. И.П.

2. “Кобра”

И.П. - лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз. Выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.

И.П.

3. “Ящерица”

И.П. - лежа на животе, руки ладонями вниз под живот (простой вариант); руки рядом с собой вдоль туловища (сложный вариант).

Поднять прямые ноги, упираемся руками в пол и задержаться.

И.П.

4. “Корабль”

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

Захватить руками за щиколотки ног.

Прогнуться, поднять вверх руки и ноги.

И.П.

Статика - задержаться.

Динамика- покататься.

5. “Лодочка”

И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладошка к ладошке.

Поднять руки и ноги и прогнуться.

И.П. Статика - задержаться.

Динамика - покататься, «пльвем».

6. *“Рыбка”*

И.П.- лежа на животе, опора на руки.
Выпрямляя руки, прогнуться назад.
Поднять согнутые ноги, стопами тянуться к голове.
И.П.

7. *“Колечко”*

И.П. - стоя на коленях, руки на поясе.
Медленно наклониться назад, прогнуться и коснуться головой ног.
И.П.

8. *“Кузнечик”*

И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища, опора на кулаки, подбородком упираемся в пол.
Упираясь подбородком и руками поднять одну прямую ногу и задержаться (носок оттянуть).
Вернуться в И.П.
То же с другой ноги.

9. *“Собачка”*

И.П. - сесть на пятки, руки в упоре сзади, кисти вперед.
Проскользить руками, откинуть голову назад, прогнуться и задержаться.
И.П.

10. *“Кошечка”*

И.П. - стоя на четвереньках.
Выгнуть спину вверх, голову опустить на грудь («сердитая кошечка»)
Прогнуть спину голова вверх («добрая»).

11. *“Кошечка лезет под забор”*

И.П. - на четвереньках.
Сесть на пятки, руки на полу пальцы смотрят вперед.
Тянуться руками вперед, грудь к полу, таз вверх.
Лежа на животе, выпрямляя руки прогнуться и посмотреть наверх.
И.П.

12. *“Кукушка”*

И.П. - лежа на животе, ладони перед грудью на полу, ноги упор на пальцы.
Поднять все тело, опираясь на ладони.
Прогнуться, опора на пальчики ног.
И.П.

II. Мышцы спины и брюшного пресса. Наклоны вперед

1. *“Книжка”*

И.П. - сидя руки вверх, ноги вытянуты.
Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.
И.П.

2. *“Птица”*

И.П.- сидя ноги в стороны, руки в стороны параллельно полу.
Наклониться вперед, руками достать пальцы ног.
И.П.

3. *“Носорог”*

И.П. - лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены.
Поднять голову и плечи и одну ногу, сгибая ее в коленке, носом достать колени, носочек оттянуть.
И.П.

3 - 4. С другой ноги.

4. *“Орешек”*

И.П. - лежа на спине, руки за головой прямые.
Медленно поднять ноги (сгруппироваться), руками обхватить колени, голову в колени.
Статика - задержаться.

Динамика- покачаться.

И.П.

5. *“Обезьяна лезет за бананами”*

И.П. - лежа на спине, одна нога поднята вверх («пальма»).

Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «бананами» (поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя).

И.П.

6. *“Веточка”*

И.П. - лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища или в стороны.

Медленно поднять ноги на 90 градусов.

И.П.

7. *“Уголок”*

И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги под углом 45 -15 градусов, носки тянутся на себя, пятки от себя.

И.П.

8. *“Горка”*

И.П. - сидя ноги вперед.

Для младших - руки в упоре сзади.

Для старших - руки на поясе.

Поднять ноги на 45 - 90 градусов носки оттянуть.

И.П.

9. *“Черепашка”*

а) И.П. - стоя на коленях, руки вверх, ладонки вместе.

Медленно наклониться вперед, сесть на пятки, ладони на пол, голова вниз, тянуться вперед за руками, не поднимая таза.

б) И.П. -то же

Наклониться вперед, сесть на пятки, руки идут назад ладонками вверх, расслабиться (руки лежат на полу). Голова опущена.

И.П.

10. *“Волчонок”*

И.П. - сидя, ноги вперед, одна нога согнута и подошвой касается бедра другой ноги, руки вверх.

Наклон вперед, достать руками до пальцев ног.

И.П.

То же с другой ноги.

11. *“Ванька-встанька”*

а) И.П. - сидя ноги вперед, руками обхватить ногу, руки под коленом.

Лечь на спину.

И.П.

б) И.П. то же, но руки на поясе или за головой.

12. *“Ёжик”*

а) И.П. - сидя на пятках, прямые руки в замке за спиной, ладони не разводить.

Наклон вперед, лбом коснуться пола, замочек вверх.

И.П.

б) И.П.- сидя по-турецки.

в) И.П. - сидя ноги согнуты в коленях стопа к стопе.

13. *“Слон”*

И.П. – стоя, руки в замке за спиной, ноги вместе или слегка расставлены.

Наклониться вперед, руки поднять как можно выше (должны быть параллельны полу).

И.П.

III. Повороты и наклоны туловища

1 *“Маятник”*

И.П. - лежа на спине, руки в стороны ладонками вниз. 1. Поднять ноги, не сгибая колен.

2, 3. Положить вправо - влево до касания пола.

И.П.

2. *Морская звезда*

И.П. - стоя, ноги шире плеч, руки в стороны, ладони вниз.

Наклониться в сторону, достать носок противоположной ноги.

И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

3. *“Лисичка”*

И.П. - стоя на коленях, руки перед грудью «лапки».

Сесть на пол слева от пяток.

И.П.

3, 4. В другую сторону (посмотреть на «хвостик»).

4. *“Месяц”*

И.П.- стоя, ноги вместе руки вверх, ладошки друг к другу.

Наклон в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, туловище не поворачивать.

И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

5. *“Муравей”*

а) И.П. - сидя по-турецки, пальцы рук на затылке.

Наклон туловища вправо, коснуться локтем пола.

И.П.

3, 4. То же в другую сторону.

б) И.П.- то же.

Наклон туловища, правым локтем коснуться левого колена.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

6. *“Флюгер”*

И.П. - стоя, ноги вместе или слегка врозь, руки вперед, ладошки вместе «стрелочка».

Ноги на месте, повернуть корпус на 90 градусов, смотреть на руки.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

7. *“Стрекоза”*

И.П. - стоя на коленях, слегка раздвинув, руки в стороны, ладошками вниз.

Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке, смотреть на пятку.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

8. *“Повороты”*

И.П. -стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, ладони в кулаках.

Повернуться назад, руки следуют за туловищем.

И.П.

3, 4. В другую сторону.

IV. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног

9. *“Бабочка”*

а) И.П. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.

1, 2 - движение коленями вверх-вниз.

б) И.П. - то же

Наклоняться вперед, лбом коснуться пяток.

И.П.

10. *“Неваляшка”*

И.П. - сидя, ноги согнуты стопа к стопе, руки крест на крест, держаться за стопы.

а) 1, 2 - покачаться из стороны в сторону.

б) назад - вперед.

в) в сторону - назад, в сторону - вперед.

11. “Паучок”

И.П. – стоя, ноги врозь

Согнуть ногу, перенос тяжести тела с ноги на ногу (выпады).

И.П.

12. “Павлин” (выпады вперед)

И.П. - стоя, правая нога вперед.

Перенести вес тела на правую ногу и покачаться.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

13. “Лягушка”

И.П. - стоя, ноги широко, стопы развернуты.

Согнуть ноги – полуприсед - задержаться.

И.П.

14. “Ножницы”

И.П. - сидя, руки в упоре сзади или лежа, руки в упоре на локотки.

Поднять ноги на 45 - 90 градусов, скрестные движения ногами -горизонтальные ножницы.

Поднять ноги на 45 -90 градусов, движения ногами разноименно вверх-вниз - вертикальные ножницы.

15. “Бег”

И.П. - сидя или лежа, прямые ноги чуть приподняты.

1, 2. Сгибать и разгибать ноги в коленях в быстром темпе.

16. “Краб”

И.П. - лежа на спине, согнуть ноги, стопы упираются в пол, руки вдоль туловища.

Поднять таз, прогнуться в пояснице.

17. “Велосипед”

И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги на 90 градусов и согнуть в коленях.

1, 2 попеременно выпрямлять ноги в медленном и быстром темпе.

18. “Елочка”

И.П. - стоя, ноги вместе, руки вниз.

Постепенно разводить ноги в стороны, чередуя пятки-носки, в конечном положении задержаться с прямой спиной.

Вернуться в И.П.

19. “Паровозик”

И.П. - стоя на коленях, опора на руки, спина прямая, голова прямо.

Мах правой ногой назад.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

20. “Жучок”

И.П. - сидя, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены.

Согнуть правую ногу, подтягиваем по полу ногу к ягодице.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

21. “Хлопушка”

И.П. - сидя, ноги прямо, руки в упоре сзади.

Поднять вверх прямую ногу и хлопок под ногой.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

V. Укрепление и развитие стоп

1. “Ходьба”

И.П. - сидя, ноги вперед, руки на поясе, спина ровная. Разноименное движение стопами вверх-вниз.

2. “Кузнечик”

И.П. - встать на колени, сесть на пол между пяток, носки в стороны.

Руками зацепить за стопы - поднимать и опускать стопы.

3. “Лошадка”

И.П. - стоя на коленях, руки вперед.

Опуститься на пол, руки к груди.

И.П.

4. “Медвежонок”

И.П. - сидя, стопа к стопе или по-турецки.

Руками захватить стопу и прижать к груди стопой.

И.П.

3, 4 - с другой ноги.

5. “Телефон”

И.П. - сидя стопа к стопе или по-турецки.

Правой рукой правую ногу поднять к уху.

И.П.

3, 4 - с дугой ноги.

VI. Плечевой пояс

1. И.П. - руки в замок, вывернуть ладонями вверх, локти прижать к ушам.

Опустить голову, руки потянуть назад.

И.П.

2. “Пчелка”

И.П. - сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

Локти свести вперед.

И.П.

Локти свести назад.

И.П.

3. “Домик”

И.П. - сидя на пятках, руки опущены.

Руки назад за спину, поднимая руки вверх стрелкой. Домик должен быть на уровне лопаток.

4. “Открыть окошко”

И.П. - сидя на пятках, руки «полочкой» - предплечье на предплечье.

Поднять предплечья вверх - открыть окошко.

Быстро захлопнуть.

5. “Крутые повороты”

И.П. - сидя ноги вперед, спина прямая, руки перед грудью согнуть в локтях, кулаки вверх, руки напряжены.

Резко повернуть в сторону.

Медленно вернуться в И.П.

Оценочные материалы уровня физического развития и физической подготовленности.

Спецификация работы.

Назначение КИМ - оценить уровень физической подготовки учащихся, осваивающих физическую подготовку на уровне, достаточном для поступления в спортивные секции города. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

Аттестация по «ОФП» проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности обучающихся общеобразовательных учреждений.

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Тестовые нормативы по физической подготовке.

Практическая часть направлена на проверку уровня развития физических способностей: силовых, скоростных, скоростно- силовых, гибкости и выносливости и позволяют оценить функциональное состояние организма.

Физические способности оцениваются с помощью следующих упражнений:

Бег на короткие дистанции 30 м;

- Прыжки в длину с места;
- Метание малого мяча

Условия выполнения видов испытаний нормативов

1. Бег на 30, 60, 100 метров.

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Метание малого мяча

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридоре шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

4. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Инвентарь: секундомер, свисток, мяч весом 150, измерительная рулетка, беговая дорожка с соответствующей разметкой.

Сдача нормативов проходит в соответствии с правилами техники безопасности на занятиях и погодными условиями. В случае, если на улице идет дождь, уроки проходят в спортивном зале, следовательно, сдача норматива переносится на следующий урок.

Учащиеся имеют право повторно пересдать нормативные показатели в течение периода прохождения годовой промежуточной аттестации, но не более двух раз.

Зачет проводится по следующим нормативным показателям (основная физкультурная группа):

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

[16]

Контрольные нормативы по ОФП 12-15 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед	12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14 15	3	7-9	11	7	12-14	20	
				4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Сила	Подтягива ние на высокой переклади не из вися, кол-во раз(м),	12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		На низкой переклади не из вися лежа, кол- во раз (д).						4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
								5	12-13	16

[18]

Карта учета результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»

Педагог дополнительного образования _____

№	Фамилия имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные умения		Учебно коммуникативные умения		Учебно организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Максимальный балл от 6 до 10

Средний балл от 2 до 5

Минимальный балл 1

Педагогическая диагностика

Карта умений и навыков учащихся дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»

Педагог дополнительного образования _____

Условные обозначения:

№	Фамилия имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплекс физических движения и навыков различной сложности	Уровень сформированности ведения активного и здорового образа жизни	Использование навыков совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Выполнение возрастных нормативов по общефизической подготовке	Итого - в %		
									+	*	-
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

+ - умеет и делает хорошо,

* - делает недостаточно хорошо,

- - не умеет делать

Список литературы

I. Список рекомендованной литературы для детей:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
6. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
7. Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

II. Список рекомендованной литературы для родителей:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
4. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.

III. Список рекомендованной литературы для педагога:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
9. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
11. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990
13. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
14. Колтановский А.П. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно - оздоровительных занятий. - М., 1986.
15. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
16. Лях В.И. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
18. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2011
19. Примерной программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы,

20. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

IV. Интернет ссылки:

22. [инструкция по охране труда](#)
23. [Макусев О.Н обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Методические указания.](#)
24. <https://docviewer.yandex.ru/view/137235451/>