

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и учащейся молодежи»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 17.04.2024 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО «Дворец творчества»

С.В. Харитонов

Приказ от 17.04.2024 г. № 170



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**

**Стартовый уровень**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Шалютов Максим Анатольевич,  
педагог дополнительного образо-  
вания

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### Пояснительная записка

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация здорового образа жизни. Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка – это основа любого вида спорта.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы** – формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

#### **Задачи программы:**

- способствовать формированию здорового образа жизни, привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучить учащихся комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- способствовать формированию устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни у учащихся;

- развивать физические качества учащихся (выносливость, быстроту, скорость).

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества» (приказ МБОУ ДО «Дворец творчества» от 09.09.2021 № 290).

Новизна данной программы состоит в том, что 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.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В школьном возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности, гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей.

#### ***Адресат программы***

Программа предназначена для учащихся учреждений дополнительного образования в возрасте от 7 до 10 лет. Наполняемость учебной группы – 12 человек. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный.

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

Срок реализации программы – 1 год. Объем – 72 часа.

#### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Режим занятий – 2 раза в неделю по одному академическому часу в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению.

#### ***Форма обучения***

Форма обучения – очная, групповая. Уровень программы - стартовый.

К занятиям допускаются все учащиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательное условие – справка от врача с допуском к занятиям общей физической подготовки.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- парная,
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: опрос, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, тестирование, зачёт на сдачу контрольных упражнений.

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

Реализация программы предполагает использование следующих методов.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды-указания.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод повтора упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений для выработки устойчивого навыка. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков учащихся на этапах:

- предварительном (исходные знания, умения и навыки учащихся);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП).

### Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов всего	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие «Если хочешь быть здоров»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Раздел 1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
2	<b>Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Тесты по теоретической части и контрольные нормативы
3	<b>Раздел 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Опрос. Выполнение контрольных упражнений
4	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Выполнение контрольных упражнений
5	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
6	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Тест на выносливость, силу
7	<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Выполнение контрольных упражнений
8	<b>Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	Выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»
	<b>Итоговое занятие «Сильные, быстрые, умелые»</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Контрольные испытания по «Общей физической подготовке». Итоговое тестирование
	<b>итого</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

Содержание учебно-тематического плана

## **Вводное занятие «Если хочешь быть здоров» (1 час)**

*Теория.* Все о здоровье.

*Практика.* Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

*Контроль.* Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

## **Раздел 1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений (6 часов)**

*Теория.* О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития учащегося. Основные элементы общей физической подготовки.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у учащихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

*Практика.* Подвижные игры. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5x15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.), всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей), спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Контроль.* Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений.

## **Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (6 часов)**

*Теория.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

Профилактика простудных заболеваний. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Основы правильного питания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.* Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег с крестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувырки.

Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.



Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

*Контроль.* Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

### **Раздел 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (6 часов)**

*Теория.* Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Демонстрация спортивного инвентаря: штанги, брусья, гантели, тренажеры, блочные устройства, стойки для приседания, станок для жима лежа, гири блины и т.д.

*Практика.* Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

*Контроль.* Опрос. Выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 4. Гимнастика (16 часов)**

*Теория.* Техника безопасности. Основы техники гимнастических упражнений. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Гимнастика с элементами акробатики. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). Гимнастические элементы («колесо», перекуты, кувырки). Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). Гимнастическая комбинация освоенных элементов. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс дыхательных упражнений.

Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 5. Легкая атлетика (16 часов)**

*Теория.* Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжковая техника. Техника метания.

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

*Практика.* Ходьба и медленный бег. Кросс 300-500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 6. Подвижные игры (8 часов)**

*Теория.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Правила игры.

*Практика.* Игры на развитие быстроты: «Караси и щука», «Кружева», «Третий лишний», «Вороны и воробьи», «Свободное место».

Игры на развитие выносливости: «Бездомный заяц», Дай руку, «Кто кого», «Британский Бульдог», «Скакалки».

Игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения: «Море волнуется».

Игры на развитие прыгучести, ловкости, координации движения: «Удочка», «Попрыгунчики — воробушки», «Кирпичики и каменщики», «Вышибалы».

«Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Подвижные игры с элементами акробатики.

*Контроль.* Тест на выносливость, силу.

### **Раздел 7. Спортивные игры (6 часов)**

*Теория.* Правила игры. Техника передвижения. Техника защиты. Техника владения мячом. Техника нападения.

*Практика.* Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Волейбол. Баскетбол. Мини-футбол (футбол).

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования (6 часов)**

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.

Соревнования по ОФП. Соревнования по СФП. Соревнования — эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Соревнования-поединки.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья».

### **Итоговое занятие «Сильные, быстрые, умелые» (1 час)**

*Теория.* Общая физическая подготовка.

*Практика.* Общая физическая подготовка.

*Контроль.* Контрольные испытания по «Общей физической подготовке». Итоговое тестирование.

## **Планируемые результаты**

В конце года обучения учащиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
  - комплексы упражнений по ОФП, СФП;
  - правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
  - сведения о гигиене;
  - о первой медицинской помощи при травмах;
  - об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- учащиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказывать первую помощь при спортивных травмах;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных дней: 72.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Техническое оснащение и оборудование: спортивный зал, скакалки, штанга, гантели, теннисные мячи, гимнастические маты, зеркало, беговая дорожка, эллипсоидный тренажер, 4-позиционный многофункциональный силовой тренажер, скамья для прессы, тренажер для жима штанги, гиперэкстензия, пневматическая груша, скоростная груша, грифы для увеличения мышц, эспандеры, утяжелители, подушка для точности ударов настенная, весы, тренажер маятник, ноутбук.

## Формы аттестации/ контроля

Качество обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» оценивается в процессе проведения промежуточной и итоговой аттестации. Механизм оценивания реализации программы: результаты обучения сравниваются с поставленными учебными задачами на основании разработанных критериев.

Формы контроля освоения содержания учебного плана: диагностика, тестирование наблюдение, выполнение контрольных упражнений, контрольные испытания.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материалы анкетирования, тестирования, портфолио (грамота, диплом, сертификат), информация в СМИ.

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

Результативность занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

### Оценочные материалы к разделам программы

№№	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Оценочные материалы
1.	<b>Вводное занятие «Если хочешь быть здоров»</b>	Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся	Тест на физическую и техническую подготовленность учащихся
	<b>Раздел 1. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений</b>	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Педагогическое наблюдение. Выполнение контрольных упражнений	Карта наблюдения. Критерии оценивания контрольных упражнений
	<b>Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль</b>	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Тесты	Тесты по теоретической части и контрольные нормативы

		по теоретической части и контрольные нормативы	
	<b>Раздел 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь</b>	Опрос. Выполнение контрольных упражнений	Вопросы по разделу. Критерии оценивания контрольных упражнений
	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	Выполнение контрольных упражнений	Критерии оценивания контрольных упражнений
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	Выполнение контрольных упражнений	Критерии оценивания контрольных упражнений
	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	Тест на выносливость, силу	Тест на выносливость, силу
	<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>	Выполнение контрольных упражнений	Критерии оценивания контрольных упражнений
	<b>Раздел 8. Контрольные испытания и соревнования</b>	Выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»	Критерии оценивания контрольных упражнений, праздников «Здоровья»
	<b>Итоговое занятие «Сильные, быстрые, умелые»</b>	Контрольные испытания по «Общей физической подготовке». Итоговое тестирование	Контрольные испытания по «Общей физической подготовке». Итоговое тест

### Методическое обеспечение

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

#### **Дидактические материалы:**

- картотека упражнений по «Общей физической подготовке»;
- схемы и плакаты освоения технических приемов;
- правила судейства по видам спорта.

#### **Методические рекомендации:**

- рекомендации по организации безопасного ведения занятий;
- рекомендации по организации спортивных игр;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений;
- инструкции по охране труда.

#### **Структура типового занятия:**

- подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ;
- основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры;
- заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

- занятия по ознакомлению с группой;
- занятия по изучению нового материала;
- повторение и закрепление пройденного материала;
- занятия смешанного характера.

#### **Список литературы**

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. СПб.: СПбГАФК, 1996. 47 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. М.: Физкультура и спорт, 2010. 249 с.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. М.: Знание, 1990. 189 с.
6. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых М: Просвещение, 2007. 185 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2008. 247 с.



8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.

## Приложение 1

### Диагностическая методика образовательной программы

Уровень подготовленности учащихся определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

#### Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл

#### Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл

#### Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл

## Приложение 2

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится:

1. Входящий контроль.
2. Итоговый контроль.

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года. Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1. челночный бег (3x10);
2. прыжки в длину с места;
3. подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа;
4. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
6. наклон вперед, стоя на гимнастической скамье;
7. 10 кувырков вперед;
8. перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек.;
9. 5 забеганий на мосту.

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов. Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- 1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки);
- 2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД);

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио).

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастерклассах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности;
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовнонравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов

личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебному плану с учетом плана работы педагога.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.

Приложение 3

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

для учащихся по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5, 4
2.	Бег 60 м. (сек.)	9, 8
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5
4.	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Без времени
5.	Прыжок в длину с места толчок двумя (см.)	100
6.	Пресс. На перекладине из виса ноги до прямого угла (количество раз)	15
7.	Метание теннисного мяча на дальность (м.)	25

по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1.	Нанесение прямых ударов по снаряду за 10 сек. (количество раз)	20
2.	Нанесение боковых ударов по снаряду за 30 сек. (количество раз)	30
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз)	130
4.	Удары теннисным мячом в пол за 1 мин. (количество раз) левой, правой, попеременно	100
5.	Броски теннисного мяча в стенку с расстояния 1 м. за 1 мин., левой, правой, попеременно (количество раз)	50
6.	Выбрасывание грифа от штанги вперед за 30 сек. (количество раз). Вес грифа 15-20% от веса учащегося	60

#### Приложение 4

### Тест - диагностирующий один из показателей физического развития

#### *Частота сердечных сокращений (пульс)*

##### Методика выполнения

Определяется пальпаторно до и после нагрузки (20 приседаний). Пульс прослушивают в нижней части предплечья (в углублении на лучевой кости) тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) в течение 15с. Чтобы определить пульс за 1 мин, надо полученную цифру умножить на 4.

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы (растяжение) мышц, излишняя усталость, вследствие неподготовленности мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

Разминка включает в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег. В течение 30 с. бег на носках в спокойном темпе.

Наклоны. В течение 30 с. наклоны вперед, к правой и левой ноге.

Приседания. В течение 30 с. пружинящие приседания с полной амплитудой.

Растяжка. В течение 30с, стоя в глубоком выпаде в сторону, выполнять растяжку, поочередно пружиня на правой и левой ноге.

Прыжки. В течение 30 с. прыжки на месте: на правой, на левой, на обеих ногах.

Повороты. В течение 30 с. повороты направо и налево.

#### **Тестирование физической подготовленности**

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

#### ***Бег на 30 м***

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

#### ***Прыжок в длину с места.***

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

#### ***6-и минутный бег (м).***

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах) которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

#### ***Челночный бег 3 x 10 м***

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в одинаковой обуви.

#### ***Подтягивание на перекладине (мальчики)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не

сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

### ***Отжимания (девочки)***

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

### ***Подъем туловища за 30 с.***

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

### ***Наклон вперед из положения сидя.***

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый д 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.

### **Статистическая система оформления результатов тестирования**

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся

(высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы. Результаты, соответствующие низкому уровню физической подготовленности, вносят — синим цветом, среднему — зеленым, высокому — красным.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (октябрь), педагог корректирует процесс физического воспитания в каждом классе или параллели классов. Разрабатывают специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения, но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности.

В конце учебного года (апрель) педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся также заносятся в листок физической подготовленности.

На основании итоговых данных тестирования педагог оценивает физическую подготовленность учащихся, разрабатывает для них рекомендации по индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности в летний период и составляет планы дополнительной физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.