

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 23.05.2025 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ ДО «Дворец творчества»
С.В. Харитонов
Приказ от 23.05.2025 г. № 179



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

«Упражнения для развития физических качеств»

Статовый уровень

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 месяца

Разработчик:
Шалютов Максим
Анатольевич, педагог
дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Во все времена и в любом обществе воспитанию, развитию способностей и интересов, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание. Чтобы дети были здоровы и развиты личностно, интеллектуально, духовно и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо прививать детям желание и умение систематически заниматься физической культурой: закаливаться, делать утреннюю зарядку, развивать свою двигательную активность и физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Упражнения для развития физических качеств» физкультурно-спортивной направленности, имеет стартовый уровень.

Физическая подготовка – это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умение применять их в повседневной жизни. Правильное и регулярное выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости), являются хорошей школой физической культуры и спорта, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Упражнения для развития физических качеств» направлена на создание условий для укрепления здоровья учащихся с помощью систематических занятий по развитию физических качеств и двигательных способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Упражнения для развития физических качеств» 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);
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минпросвещения РФ от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и учащейся молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «Дворец творчества».

Цель программы: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

- способствовать формированию устойчивого интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой, мотивации к здоровому образу жизни;
- обучить правильному выполнению физических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности (быстроту, силу, координацию, гибкость, выносливость).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что систематические занятия физической культурой способствуют формированию у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, повышению уровня физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры 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 отягощениями, способствующие развитию силовых качеств.

Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Дети, постоянно занимающиеся физическими упражнениями, более здоровые по сравнению с не занимающимися спортом сверстниками. Регулярные упражнения позволяют развивать у учащихся быстроту, силу, координацию, гибкость, выносливость. Все эти качества минимизируют вероятность травмирования в дальнейшем. Формируется здоровая осанка, предотвращается появление сколиоза и других деформаций позвоночника. Укрепляется иммунитет и нервная система. Благодаря регулярным физическим занятиям ребенок становится более уверенным в себе, спокойным, развиваются такие черты характера как работа на результат, целеустремленность, старательность.

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Упражнения для развития физических качеств» являются:

- создание условий для систематических занятий по развитию двигательной активности учащихся в каникулярное время;
- обеспечение ситуации успеха каждому ребёнку;
- разнообразие видов активной физической деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

В случае невозможности очного присутствия учащегося на занятии предусмотрено проведение занятий в режиме онлайн с использованием программы для проведения видеоконференций TeamLink.

Программа предназначена для учащихся 7-12 лет. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный.

Срок реализации программы - 28 часов, 2 месяца. Режим занятий – 2 раза в неделю по два академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению. Форма обучения – очная, групповая.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеозаписей.

Программой предусмотрены формы занятий: собеседование, учебно-тренировочное занятие, оздоровительные мероприятия, выполнение контрольных нормативов. Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку техники выполнения упражнений. Программа включает комплекс упражнений на растяжку, развитие быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости, укрепление мышечного аппарата. Упражнения для учащихся подбираются с учётом особенностей возрастного и полового развития детей, проводятся в форме игры, используется незначительная физическая нагрузка.

Реализация программы предполагает использование следующих методов: словесные (объяснение, рассказ, инструктаж, комментарий, команды-указания), наглядные (демонстрация, видеопросмотр), практическая работа, упражнение.

Развитие физических качеств осуществляется с помощью простых циклических упражнений, выполняемых в течение определенного временного периода, а также повторения определенных специальных упражнений через некоторые временные промежутки. Метод повтора упражнений используется для выработки устойчивого навыка правильного выполнения упражнений.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Упражнения для развития физических качеств» *учащиеся должны*

знать:

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- правила выполнения упражнений;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- методы самоконтроля;

уметь:

- правильно выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- выполнять контрольные нормативы;
- самостоятельно подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- контролировать и правильно распределять нагрузку;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования;

- пользоваться приобретенными навыками в повседневной жизни для общего физического развития и укрепления здоровья.

Результатом реализации программы является общее развитие учащихся и укрепление здоровья, овладение основными двигательными навыками, развитие физических качеств, положительный эмоциональный настрой и потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов всего	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие «Если хочешь быть здоров»	2	0,5	1,5	Диагностика физической подготовленности учащихся
1	Физкультура для здоровья	4	1,5	2,5	
1.1	Значение физической культуры	2	0,5	1,5	Самоконтроль общего самочувствия
1.2	Здоровый образ жизни	2	1	1	Самоконтроль общего самочувствия. Собеседование.
2	Упражнения для развития физических качеств	20	5	15	
2.1	Упражнения для укрепления мышечного аппарата	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение.
2.2	Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение.
2.3	Упражнения для развития силы	4	1	3	Самоконтроль общего самочувствия. Собеседование
2.4	Упражнения для развития двигательных координационных способностей	4	1	3	Практическая работа. Наблюдение.
2.5	Упражнения для развития быстроты и выносливости	4	1	3	Самоконтроль общего самочувствия. Наблюдение.
	Итоговое занятие «Сильные, быстрые, умелые»	2	-	2	Диагностика физической подготовленности учащихся
ИТОГО:		28	7	21	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие «Если хочешь быть здоров» (2 часа)

Теория. Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом, их значение. Техника безопасности при выполнении физических упражнений

Практика. Разминка. Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома.

Контроль. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

Раздел 1. Физкультура для здоровья (4 часа)

1.1. Значение физической культуры (2 часа)

Теория. Основные элементы физической культуры: утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, спорт, физический труд, активно-двигательный туризм, закаливание. Влияние различных физических упражнений на организм человека, укрепление здоровья и работоспособности. Физические упражнения в повседневной жизни.

Практика. Выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

Контроль. Самоконтроль общего самочувствия.

1.2. Здоровый образ жизни (4 часа)

Теория. Основы правильного питания. Вред курения и употребления алкоголя. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Рациональный режим труда и отдыха. Режим дня. Закаливание и его значение. Профилактика простудных заболеваний. Врачебный контроль. Самоконтроль общего самочувствия.

Практика. Соблюдение режима дня, личной гигиены.

Контроль. Самоконтроль общего самочувствия. Собеседование.

Раздел 2. Упражнения для развития физических качеств (20 часов)

2.1. Упражнения для укрепления мышечного аппарата (4 часа)

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности). Правила выполнения физических упражнений. Место для занятий в домашних условиях.

Практика. Выполнение упражнений. Упражнения для ног: ходьба, приседания, прыжки. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни. Ходьба в приседе и полуприседе. Приседания на обеих ногах и на одной ноге, с отягощением, с опорой на рейку гимнастической стенки.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков с интервалами. Прыжки с места толчком обеих ног.

Прыжки боком вправо-влево. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди. Прыжки со скакалкой с разными способами.

Упражнения для пресса: поднятие и опускание корпуса на спину, поднятие ног из положения лежа на спине. Упражнения для спины: поднятие корпуса из положения лежа на полу на животе, «лодочка на животе».

Упражнения для рук: планка, отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, ходьба в упоре на руках (с помощью партнера), упражнения с гантелями.

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

2.2. Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах (4 часа)

Теория. Значение растяжки. Оборудование и инвентарь для занятий физической культурой. Правила выполнения физических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Наклоны в разные стороны. Наклоны вперед, касаясь руками пола. Наклоны вперед, стоя на скамейке. Наклоны вперед, сидя на скамейке. Наклоны вперед, сидя на полу («складка», «бабочка», «складка на полу, ноги врозь»). Наклоны в стороны с дополнительным отягощением.

Упражнения на растяжку (основная часть тренировки): складки ноги вместе и врозь, шпагат на правую, а затем на левую ногу, прямой шпагат, «колечко», «корзиночка».

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. 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.

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

2.3. Упражнения для развития силы (4 часа)

Теория. Значение силовых упражнений. Спортивный инвентарь, его назначение и виды. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела (отжимание) и с использованием дополнительных средства (гантелей, экспандера, набивных мячей, штанги и т. п.)

Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладине, гимнастической стенке и т.п.) Броски

набивного мяча одной и двумя руками из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке, с дополнительным отягощением).

Контроль. Самоконтроль общего самочувствия. Собеседование.

2.4. Упражнения для развития двигательно-координационных способностей (4 часа)

Теория. Значение упражнений для развития ловкости, координации. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений. Равновесие на одной и двух ногах. Упражнения с гимнастической палкой. Жонглирование большими и малыми мячами. Метание малых и больших мячей в мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Элементы акробатики (кувырки, повороты, и др.).

Контроль. Практическая работа. Наблюдение.

2.5. Упражнения для развития быстроты и выносливости (4 часа)

Теория. Значение упражнений для развития быстроты и выносливости. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов. Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Контроль. Самоконтроль общего самочувствия. Наблюдение.

Итоговое занятие «Сильные, быстрые, умелые» (2 часа)

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Контроль. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных часов – 28, учебных дней – 14.

Сроки контрольных процедур: оценивание уровня физической подготовленности учащихся проводится в первый и последний дни занятий, контроль освоения содержания - в ходе занятия по темам и разделам программы в течение обучения.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Упражнения для развития физических качеств» утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал или спортивная площадка, спортивный инвентарь: обручи, скакалки, мячи, гантели, теннисные мячи, гимнастические скамейки, стенки, турники.

Технические средства: ноутбук, видеопроектор. В случае невозможности очного присутствия учащегося на занятии предусмотрено проведение занятий в режиме онлайн с использованием программы для проведения видеоконференций TeamLink.

Формы аттестации/ контроля

Текущий контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций, на тренировочные нагрузки, качество выполнения упражнений и их комбинаций. Итоговый контроль направлен на оценивание уровня физической подготовленности, результатов выполнения контрольных нормативов.

Формы и методы контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы общей физической подготовки, собеседование, самонаблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материалы оценивания уровня физической подготовленности учащихся, практическая работа.

Диагностика уровня физической подготовленности учащихся проводится с помощью специальных нормативов, характеризующих уровень развития физических качеств.

Контроль состояния здоровья учащихся направлен на соблюдение главного и принципиального положения - к занятиям допускаются здоровые дети, и предусматривает:

- педагогическое наблюдение в процессе занятий,
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местом тренировки, одеждой и обувью;
- самоконтроль учащихся за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Методическое обеспечение

С целью обеспечения оптимальных условий для формирования двигательных навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности, исключения негативных последствий для организма от чрезмерных физических нагрузок и заданий, обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Упражнения для развития физических качеств» основано на следующих общеметодических принципах:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха, рациональной повторяемости заданий;

На занятиях используются **методы обучения**

- словесные методы: инструктаж, комментарий, команды- указания;
- методы наглядного воздействия: показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся, видеопросмотр;
- практические методы: выполнение упражнений, соревнование;
- игровой метод.

Структура занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части:

- подготовительная часть: построение, разминка - подготовка двигательного аппарата к работе;
- основная часть: общеразвивающие упражнения, игры, эстафеты, выполнение упражнений с отягощениями, выполнение шпагатов и растяжки. С целью избежания травм упражнения на растяжку основной части тренировки выполняются при помощи педагога или родителей (в случае проведения занятий дома);

- заключительная часть: восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (проходить с увеличением нагрузки).

Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Основные средства тренировочных воздействий: общеразвивающие упражнения; игровые упражнения; элементы акробатики (кувырки, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

Основные средства и методы тренировки. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся 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 занятия 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 занятия, 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.

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по общей физической подготовке;
- схемы и плакаты освоения технических приемов;
- инструкции по охране труда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК, 1996. 47 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. М.: Радуга, 1982. 296 с.
4. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учебно-методическое пособие / отв. ред. Л.Е. Курнешова. М.: Школьная книга, 2006. 143 с.

Интернет-ресурсы:

1. Тестовые задания по физической культуре для определения ловкости и координационных способностей у учащихся [Электронный ресурс]. URL: https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/03/11/test_na_lovkost_i_koord.sposobnosti.docx (дата обращения: 14.03.2020).
2. Тесты для оценки физических качеств [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/27/testy-dlya-otsenki-fizicheskikh-kachestv> (дата обращения: 14.03.2020).
3. Тренировка для развития пяти двигательных качеств у детей: быстроты, силы, координации, гибкости и выносливости [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0 (дата обращения: 14.03.2020).
4. Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html> (дата обращения: 14.03.2020).
5. Яковлева Л.В. Специальные упражнения для развития физических качеств на уроках физкультуры: методическая разработка [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv> (дата обращения: 14.03.2020).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Тесты для оценки физических качеств

Мышечная сила. Тест «Крауса – Вебера»

1. Для определения силы мышц живота и разгибателей тазобедренного сустава используется упражнение «сед из положения лежа на спине, руки за головой». В том случае, если ученик не может подняться, он получает 0 баллов, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя - 5 баллов, при правильном самостоятельном выполнении - 10 баллов.

2. Для определения силы мышц живота используется упражнение «сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями». Подсчет баллов производится так, как и при выполнении первого упражнения.

3. Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение «поднимание ног из положения лежа на спине». Ученик, который тестируется, должен поднять ноги на высоту 10 дюймов (25,4 см) над полом и как можно дольше удерживать их в этом положении. За каждую секунду присуждается один балл. Максимальное количество присуждаемых баллов - 10.

4. Для определения силы мышц спины используется упражнение «поднимание туловища из положения лежа на животе». Тестируемый ложится на живот на специальную подушку, руки кладет за голову. Партнер фиксирует его ноги, после чего он поднимает туловище и удерживает его в этом положении на протяжении 10 с. Подсчет баллов проводится так, как в предыдущем упражнении.

5. Исходное положение следующего упражнения – «поднятие ног в положении лежа на животе»: - такое же, как и в предыдущем. Партнер фиксирует верхнюю часть его туловища, после чего испытуемый поднимает прямые ноги над полом и удерживает их в этом положении на протяжении 10 с. Подсчет баллов проводится также, как в упражнении 3.

6. Последнее упражнение - наклон туловища - выполняется с целью определения **уровня развития гибкости**. Тестируемый должен тронуть кончиками пальцев пол - в этом случае упражнение считается выполненным. Если же он не дотягивается до пола, то результат составляет количество сантиметров от пола до кончиков пальцев со знаком минус.

Подсчитывается общее количество баллов. Краус считает, что лица, которые не в состоянии выполнить эти минимальные требования, не могут считаться в достаточной степени физически развитыми.

Тесты для определения быстроты

1. Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

2. Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

3. Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

Тесты для определения выносливости

1. Измеряем пульс. Измерьте свой пульс. У здорового человека он должен быть около 60–80 ударов в минуту. Начинайте приседать в спокойном темпе. После того, как вы присели 20 раз, снова измерьте пульс. Если он увеличивается более, чем на 20 ударов в

минуту, это означает, что ваша сердечно-сосудистая система не вполне адекватно реагирует на небольшую физическую нагрузку. Поэтому имеет смысл задуматься о том, чтобы обследоваться у врача, это, во-первых, а во-вторых, что вам в жизни не хватает физической нагрузки.

2. Измеряем давление. Почти такой же способ оценить свою выносливость существует и с измерением артериального давления. У здорового человека давление около 120 на 80. Измерив давление, сделайте новое измерение. Если давление повышается более, чем на 20 миллиметров ртутного столба, вам нужно обследовать свои сосуды: ваша сердечно-сосудистая система не готова к таким нагрузкам.

3. Встаем на дорожку. Более сложный способ — это сходить в тренажерный зал и встать на беговую дорожку, включить скорость 6 километров в час и посмотреть, через какое количество времени ваш пульс увеличится на 20 ударов в минуту. Если это происходит через 3–4 минуты или раньше, это тоже повод задуматься о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.

4. Измеряем дыхание. Можно оценить выносливость, считая количество вдохов и выдохов. Обычно человек в минуту совершает 14–18 дыхательных движений (вдох с выдохом). Потом дайте себе нагрузку — те же 20 приседаний или 5 минут ходьбы на дорожке со скоростью 6 километров в час и посмотрите, насколько участилось ваше дыхание. Если у вас появилась одышка, если вам трудно дышать, или если частота дыхания увеличилась на треть и более — значит, у вас проблемы с выносливостью дыхательной системы, она плохо адаптируется к физическим нагрузкам.

Тесты для определения гибкости

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см.) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: в стороны и вперед – назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: одинаковые исходные положения звеньев тела; одинаковая (стандартная) разминка; повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Тесты для определения ловкости

1. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

4. Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

5. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Приложение 2

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости

1. Установить время пробегания дистанции 100 м. (одна пробежка);
установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;
учетверенный результат бега на 25 м. сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м. от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей.

Старт - от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей.

3. Бег к четырем точкам из центра площадки (раздел специальная быстрота). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

4. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мальчиков прибавить 1 м, к росту девочек - 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

5. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты — маркировки (определяется количество прыжков).

6. Выполнение нападающего удара с разбега из зоны в течение 3 мин. для мальчиков и 2 мин. для девочек с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту. Оценивается попадание мяча в мишени (квадраты 3х3 м), которые маркируются по боковым линиями за линией нападения. Нападающие удары проводить поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площади, мимо мишени.

Классификация: 3-4 потери мяча — высокий уровень, 5-8 потерь мяча — хороший уровень, 9-12 потерь мяча — средний уровень.

Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости

1. Старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (скамейку, стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанция 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом).

2. Бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других, на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед, рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до передней (с).

3. На высоте 80% от максимального прыжка учащегося и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1х1 м. Спортсмен

выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (количество попаданий).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости

Подвижность в том или ином суставе оценивается в линейных мерах или градусах.

1. Подвижность в тазобедренных суставах. Стоя на табуретке (банкетке), сгибание туловища вперед (не сгибая ног) продвигая ладони обеих рук вниз по измерительной рейке. Фиксировать показания по кончикам пальцев. Нулевое деление — верхняя поверхность табуретки (вариант: выполнить продольный шпагат — одна нога неподвижна, вторая скользит в сторону по измерительной планке).

2. Подвижность в крестцово-позвоночном сочленении. Выполнить гимнастический мост из основной стойки или положении лежа на спине. Оценки — «выполнено», «не выполнено».

3. Подвижность в плечевых суставах. Выполнить круг руками назад с измерительной палкой в руках. У измерительной палки одна рукоятка подвижная, другая неподвижна. Начальная ширина хвата — 60 см. По конечному положению подвижной рукоятки определяется расстояние между руками.

Приложение 3

Тестовые задания по физической культуре для определения ловкости и координационных способностей у учащихся 10-11 лет

Инвентарь: нарисованный цветовой круг на листе ватмана; таблица оценки уровня физической подготовленности; карточки для каждого учащегося

Подготовительная часть

Построение в одну шеренгу. Организационные команды. Каждый учащийся получает карточку, где должен выбрать одно определение, соответствующее термину – ловкость.

Ловкость				
Способность человека, противостоять утомлению в какой – либо деятельности.	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.	Способность человека выполнять движение с большой амплитудой.	Способность быстро овладевать новыми движениями; быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями	Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.

			внезапно меняющихся условий	
Тестирование для определения показателей ловкости и координационных способностей.				
Статическое равновесие	Прыжки через скакалку	Челночный бег 3*10м	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	Отбивание мяча от пола
Тесты, проверяемые с помощью таблицы уровней физической подготовленности		Учебное тестирование		

Далее в карточки написаны тесты, направленные на определение ловкости и координационных способностей. Необходимо распределить тесты на учебное тестирование и тестирование, проверяемое с помощью таблицы. Соответственно вы узнаете, за какой тест вы получите оценку.

Упражнения в ходьбе и в беге.

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с поворотом на 180 градусов по сигналу, с поворотом на 360 градусов.

Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Бег: в умеренном темпе

Основная часть

Перестроение из одной колонны в три.

I тест – статическое равновесие: (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Учащиеся берут свою карточку и на обратной стороне вписывают свои результаты. Результаты записать согласно виду тестирования: учебное или тестирование, результат, которого определяется с помощью таблицы уровней физической подготовленности

Физическое качество	Тесты	Проверочное – учебное тестирование	Уровень физической подготовленности		
		результат	высокий	средний	низкий
Ловкость, координационные способности	Статическое равновесие				
	Прыжки через скакалку за 30 сек				
	Отбивание мяча от пола				

	Челночный бег 3*10				
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками				

Работая с таблицей уровней, соотнесите свой результат с таблицей и впишите в соответствующую графу.

Комплекс упражнения со скакалкой:

1. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – руки вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться; 3 – 4 – и.п. (повторить 6 – 8 раз).
2. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
3. и.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1 – 2 – два пружинящих наклона вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3 – 4 – и.п. (повторить 10 – 12 раз).
4. И.п. – основная стойка, скакалка сложен вчетверо. 1 – отставляя левую назад и сгибая правую, принять положение выпад; скакалку положить на бедро и опереться на него; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и.п. То же на другой ноге (повторить 12 – 16 раз).
5. И.п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх – наружу, правую ногу в сторону на носок; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в левую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).
6. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед – назад (как при беге), постепенно ускоряя и замедляя темп (2 – 3 серии).
7. И.п. – упор присев, скакалка сложена рядом. 1 – толчком ног упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа, ноги врозь; 4 – и.п. Выполнять в темпе с пружинящим прогибанием и энергичным сгибанием тела (повторить 8 - 12 раз).
8. И.п. – основная стойка., скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка натянута. 1 – 2 – полнимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед равновесие на правой; 3 – 4 – выпрямиться, приставить ногу. После каждых 2 – 3 повторений менять ногу (8 – 12 раз).

Учащиеся распределяются на парыб один из пары выполняет подсчет, а другой тест.

II тест - прыжки через скакалку за 30 секунд (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: основная стойка, руки внизу, в руках скакалка. Упражнение выполняется на обеих ногах с вращением скакалки вперед. При

задевании скакалки ногами и вынужденной остановки участник продолжает прыжки с продолжением подсчета.

III тест - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз, не выходя из обруча. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

IV тест - Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

V тест - Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «на старт», по сигналу «внимание» кладет руку на кубик и по команде «марш» выполняет бег с кубиком в руках до контрольной отметки. Затем возвращается, берет второй кубик и относит туда же. Задание выполняется на время.

Заключительная часть

Все результаты фиксируются в личной таблице. Учащиеся анализируют свою работу. Определяют уровень физической подготовленности тестов, согласно таблице. Соотносят уровень с оценкой, сдают карточки на проверку.

Приложение 4

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Наименование упражнений	Уровень		
		высокий	средний	низкий
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	22	13	10
2.	«Пистолет», с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (количество раз)	6	4	2
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз в мин)	25	23	21
4.	Приседания (количество раз в мин)	40	38	36
5.	«Лодочка на животе»	60 с.	50 с.	40 с.
6.	Отжимание-выпрыгивание (количество раз за 30 с.)	20	15	10
7.	Прыжки на скакалке (количество раз в мин.)	50	40	30