

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА
Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна
Действителен: до 24 мая 2024 года

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №7 им. историка,
профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОФП»

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год; 216ч.

(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 15 человек

(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15187

Автор-составитель:
Пенькова Н.А.
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3-8
1.1	Пояснительная записка программы.	3-5
1.2	Цели и задачи.	5
1.3	Содержание программы.	5-7
1.4	Планируемые результаты.	7-8
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	8-17
2.1.	Календарный учебный график	8-15
2.2.	Условия реализации программы.	15
2.3.	Формы аттестации.	15
2.4.	Оценочные материалы.	15-16
2.5.	Список литературы.	16

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащегося с помощью правильного планирования тренировочного процесса. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как общая физическая подготовка - это комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие человека.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к физкультуре и спорту со стороны детей и родителей, материально-технические условия созданные в ОУ.

Новизна программы

Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрали в себя и интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является развитие у детей общей физической подготовки.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП» заключается в том, что физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку. Обучение строится по единой схеме и предусматривает: теоретические и практические занятия,

тренировки, выполнение контрольных нормативов (зачет), участие в соревнованиях, судейскую практику; формирование обязательных знаний по соблюдению правил техники безопасности во время занятий и формированию знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние

Отличительная особенность

- В рамках реализации программы воспитанники приобретают знания о спортивно-оздоровительной деятельности, о способах физического совершенствования спортивной направленности, осваивают навыки спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в группу производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 7-12 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы. Программа предусматривает углубленный уровень обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на изучение программы отводится 216 часов.

Формы обучения.

Форма обучения очная, дистанционная.

Режим занятий:

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут, при дистанционной форме обучения – 30 минут. Перерыв – 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
 - проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
 - содержит блок теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
 - программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- Формы занятий - групповые тренировки.
Формы контроля- тестирование

1.2. Цель и задачи программы

Цель формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных спортивных занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
 - Совершенствование функциональных возможностей организма.
 - Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
- **Личностные**
 - формирование навыков здорового образа жизни;
 - воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.
- **Метапредметные**
 - развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;
 - формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Раздел 1 Основы знаний. Теоретические сведения	2	2	-	беседа

2.	Раздел 2 Общая физическая подготовка	90	0	90	Сдача контрольных нормативов
3	Раздел 3 СФП	60	0	60	Сдача контрольных нормативов
4	Раздел 4 Подвижные игры	60	0	60	зачет
5	Раздел 5 Контрольные испытания	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	2	214	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения (2 ч)

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Оборудование для занятий физической подготовки. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

Практика: -

Раздел 2. Общая физическая подготовка (90 ч)

Теория:-

Практика: Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость)

Развитие гибкости: упражнения на матах, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на шведской стенке, упражнения в парах. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса.

Упражнения для мышц спины и ягодиц,

Упражнения с медболом.

Развитие ловкости: ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений, метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость. Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

Развитие силы: рук, ног, плечевого пояса, кистей рук. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 1000 м.

Развитие скорости: в эстафетах и на отрезках.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка(60 ч)

Теория:-

Практика: Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами, баскетбольными мячами; передачи мяча, броски мяча, перемещения с мячами в руках и без мячей, прыжки с мячами и без мячей, ведение мяча, жонглирование мячей.

Раздел 4. Подвижные игры (60ч)

Теория:-

Практика: «Вызов номеров» эстафеты из различных положений;
«Гонка мячей в колоннах»,
«Гонка мячей в шеренгах»,
«День и ночь»,
«Солнце, воздух и вода»,
«Латки под ногами»,
«Охотники и утки»,
«Два мороза»,
«Удочка прыжковая»,
«Я, салка»,
«Волк во рву»,
«Космонавты»,
«Третий лишний»,
«Гонка мячей по кругу»,
«У медведя во бору».

Раздел 5. Контрольные испытания. (4 ч)

Теория:-

Практика: Практическая часть: прыжки, метание, бег.

1.4. Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений общей физической подготовки.

Личностные результаты

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

Метапредметные результаты

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения организаци и занятия	Место проведения занятия	Примеч
	Плани.	Факт.					
Раздел 1. Основы знаний. Теоретические сведения (2 ч)							
1.			Общие требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Оборудование для занятий физической подготовки. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания	2 часа	групповая	Спортивный зал	
Раздел 2. Общая физическая подготовка (90 ч)							
2			Разновидности ходьбы и бега, развитие гибкости (упр. на гим. матах)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
3			Разновидности ходьбы и бега,	2 часа	групповая	Спортивный	

			развитие гибкости (упр. на гим. матах)			зал	
4			Ходьба и бег в колоннах, , развитие гибкости (упр. на гим. матах)	2часа	групповая	Спортивный зал	
5			Ходьба и бег приставными шагами, развитие гибкости на гим. стенке.	2часа	групповая	Спортивный зал	
6			Ходьба и бег приставными шагами, развитие гибкости на гим. стенке.	2часа	групповая	Спортивный зал	
7			Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость.	2часа	групповая	Спортивный зал	
8			Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость.	2часа	групповая	Спортивный зал	
9			Ходьба на носках и пятках. Упр. в парах на гибкость.	2часа	групповая	Спортивный зал	
10			ОРУ на осанку, упр-я на гимнаст. скамейке.	2часа	групповая	Спортивный зал	
11			Ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения для мышц рук, ног.	2часа	групповая	Спортивный зал	
12			ОРУ на осанку, упр-я на гимнаст. скамейке	2часа	групповая	Спортивный зал	
13			Ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения для мышц рук, ног.	2часа	групповая	Спортивный зал	
14			Ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений,	2часа	групповая	Спортивный зал	
15			Ловля мячей в эстафетах, упражнения на координацию движений,	2часа	групповая	Спортивный зал	
16			Метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость	2часа	групповая	Спортивный зал	
17			Метание мяча в цель, подвижные игры на ловкость	2часа	групповая	Спортивный зал	
18			Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках	2часа	групповая	Спортивный зал	
19			Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках	2часа	групповая	Спортивный зал	
20			Развитие силы: рук. ног, плечевого пояса, кистей рук	2часа	групповая	Спортивный зал	
21			Развитие силы: рук. ног, плечевого пояса, кистей рук	2часа	групповая	Спортивный зал	
22			Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук	2часа	групповая	Спортивный зал	
23			Сгибания и разгибания рук в	2часа	групповая	Спортивный	

			упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук			зал	
24			Сгибания и разгибания рук в упоре сзади.	2часа	групповая	Спортивный зал	
25			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
26			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 800 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
27			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 1000 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
28			Эстафеты из различных положений. Игры	2часа	групповая	Спортивный зал	
29			Эстафеты из различных положений. Игры	2часа	групповая	Спортивный зал	
30			Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей	2часа	групповая	Спортивный зал	
31			Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей	2часа	групповая	Спортивный зал	
32			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
33			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
34			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
35			Эстафеты из различных положений.	2часа	групповая	Спортивный зал	
36			Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей	2часа	групповая	Спортивный зал	
37			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
38			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
39			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 300 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
40			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м.	2часа	групповая	Спортивный зал	
41			Эстафеты из различных положений.	2часа	групповая	Спортивный зал	

42			Челночный бег, упр-я для растягивания мышц нижних конечностей	2 часа	групповая	Спортивный зал	
43			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 30 м.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
44			Развитие скоростной выносливости. Бег на отрезках до 50 м.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
45			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 300 м.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
46			Развитие выносливости: кроссовая подготовка-бег до 600 м.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка(60 ч)							
47			Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами, баскетбольными мячами.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
48			Упражнения с набивными мячами, передача в парах, перекаты мяча по полу	2 часа	групповая	Спортивный зал	
49			Упражнения с набивными мячами, передача в тройках, перекаты мяча по полу	2 часа	групповая	Спортивный зал	
50			Ловля и передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание над собой.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
51			Ловля и передача волейбольного мяча в парах, подбрасывание над собой.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
52			Ловля и передача мяча через в/сетку. Игра	2 часа	групповая	Спортивный зал	
53			Ловля и передача мяча через в/сетку. Игра	2 часа	групповая	Спортивный зал	
54			Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, подбрасывание над собой.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
55			Ловля и передача баскетбольного мяча в парах, подбрасывание над собой.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
56			Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижная игра.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
57			Броски мяча в кольцо двумя руками. Подвижная игра.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
58			Броски мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
59			Броски мяча в кольцо одной рукой. Подвижная игра.	2 часа	групповая	Спортивный зал	
60			Перемещение приставными шагами правым и левым боком.	2 часа	групповая	Спортивный зал	

			Движение по диагонали.				
61			Перемещение приставными шагами правым и левым боком. Движение по диагонали.	2часа	групповая	Спортивный зал	
62			Перемещение приставными шагами правым и левым боком с мячом в руках. Движение по диагонали.	2часа	групповая	Спортивный зал	
63			Перемещение приставными шагами правым и левым боком с мячом в руках. Движение по диагонали.	2часа	групповая	Спортивный зал	
64			Ведение мяча правой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища.	2часа	групповая	Спортивный зал	
65			Ведение мяча правой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища.	2часа	групповая	Спортивный зал	
66			Ведение мяча левой рукой, жонглирование мяча вокруг туловища.	2часа	групповая	Спортивный зал	
67			Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы.	2часа	групповая	Спортивный зал	
68			Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы.	2часа	групповая	Спортивный зал	
69			Ведение мяча змейкой левой и правой рукой. Жонглирование мяча вокруг головы.	2часа	групповая	Спортивный зал	
70			Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте)	2часа	групповая	Спортивный зал	
71			Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте)	2часа	групповая	Спортивный зал	
72			Ведение мяча в сопротивлении с защитником. Жонглирование мяча (восьмерка на месте)	2часа	групповая	Спортивный зал	
73			Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку.	2часа	групповая	Спортивный зал	
74			Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку.	2часа	групповая	Спортивный зал	
75			Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку.	2часа	групповая	Спортивный зал	
76			Жонглирование мяча (восьмерка в движении, ловля мяча над головой), ОРУ на осанку.	2часа	групповая	Спортивный зал	

Раздел 4. Подвижные игры (60ч)

77		Упражнения на осанку. «Вызов номеров» эстафеты из различных положений; «Гонка мячей в колоннах»	2 часа	групповая	Спортивный зал	
78		Развитие мышц живота. «Вызов номеров» эстафеты из различных положений; «Гонка мячей в колоннах»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
79		Развитие мышц спины. «Гонка мячей в шеренгах», «День и ночь»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
80		Силовые упр-я на верхние конечности. «Гонка мячей в шеренгах», «День и ночь»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
81		Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
82		Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
83		Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты»	2 часа	групповая	Спортивный зал	
84		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
85		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
86		«Космонавты», «Третий лишний».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
87		«Космонавты», «Третий лишний»	2 часа	групповая	Спортивный зал	
88		Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
89		Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
90		Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты»	2 часа	групповая	Спортивный зал	
91		Упражнения на осанку. «Я, салка», «Волк во рву», «Космонавты»	2 часа	групповая	Спортивный зал	
92		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
93		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
94		Подвижные игры в эстафетах (мяч капитану)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
95		Подвижные игры в эстафетах (мяч капитану)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
96		Подвижные игры в эстафетах (гонка мячей)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
97		Подвижные игры в эстафетах	2 часа	групповая	Спортивный	

		(гонка мячей)			зал	
98		Подвижные игры в эстафетах (вызов номеров)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
99		Подвижные игры в эстафетах (вызов номеров)	2 часа	групповая	Спортивный зал	
100		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
101		«Гонка мячей по кругу», «У медведя во бору».	2 часа	групповая	Спортивный зал	
102		Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
103		Упражнения на осанку. «Охотники и утки», «Два мороза», «Удочка прыжковая»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
104		Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
105		Силовые упр-я на нижние конечности. «Солнце, воздух и вода», «Латки под ногами»,	2 часа	групповая	Спортивный зал	
106		Подвижные игры на внимание	2 часа	групповая	Спортивный зал	
5. Контрольные испытания. (4 ч)						
107		Контрольные испытания. Тестирование	2 часа	групповая	Спортивный зал	
108		Контрольные испытания. Тестирование	2 часа	групповая	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации

Для успешной реализации программы необходим: спортивный зал; спортивный инвентарь (гантели; фитбольные, волейбольные, баскетбольные и набивные мячи; гимнастические коврики и маты; эластичные резиновые ленты и кольца и др.); шведская стенка, гимнастические скамейки.

2.3. Формы аттестации

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля освоения обучающимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.*

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30

секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.*

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. *Критерием служит минимальное время.*

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. *Критерием служит минимальное время.*

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время*

2.5. Список литературы

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Дервянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной гимнастики учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
3. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2008.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
7. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

Дополнительная литература

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.
2. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по физической культуре в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
3. Судзиловский Ф.В. Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.