

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ИМЕНИ ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА
НАХИМОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН (МБОУ МО
ДИНСКОЙ РАЙОН СОШ № 3 ИМЕНИ П.С. НАХИМОВА)

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ МО Динской
район СОШ №3
_____ Н.Г. Хубанова
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

Уровень программы: базовый **Срок реализации**
программы: 1 год (46ч.) **Возрастная категория:**
от 7 до 10 лет **Состав группы:** до 20 человек
Форма обучения: очная **Вид программы:**
модифицированная **Программа реализуется на**
бюджетной основе **ID-номер программы в**
навигаторе: 14011

Автор-составитель: Костенко Алексей
Васильевич, педагог дополнительного
образования

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - программа) реализуется на базовом уровне и соответствует **физкультурно-спортивной направленности**. Программа способствует развитию физкультурно-спортивных способностей учащихся посредством изучения новых двигательных умений и навыков и совершенствования физических способностей.

Программа разработана согласно требованиям нормативных документов, в системе дополнительного образования детей и взрослых.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие учащиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического

поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

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.

Отличительные особенности образовательной программы.

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

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

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

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

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет, прошедших вступительный просмотр, после которого определяется степень сформированности физкультурно-спортивных навыков и физического состояния.

В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа «ОФП» реализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения:

1-й год обучения - 46 часов;

Общий объем программы составляет: 46 часов.

Формы обучения - очная.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раз в неделю по 1 учебному часу, всего 46 часов в год;

Итого: 140 часа за весь период обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются по итогам просмотра из учащихся, имеющих общий круг интересов и обладающих спортивными способностями. На начальном этапе проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня подготовленности ребенка и его индивидуальных спортивных способностей и состояния здоровья. Группы формируются в количестве до 20 человек, состав группы постоянный, занятия групповые.

Форма занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, бесед, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно - двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Задачи программы

1. Предметные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

2. Метапредметные:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

3. Личностные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ И БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ	61	1	60	Тренировочные занятия,

					контрольные тесты
2	УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ (ТЕННИСНЫМ) МЯЧОМ	48	1	47	Тренировочные занятия, контрольные тесты
3	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С МЯЧАМИ	31	1	30	Тренировочные занятия, контрольные тесты
	ИТОГО	46	3	43	

Содержание учебного плана

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ И БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

Упражнения с мячом, выполняемые стоя Упражнения с мячом в стойке на коленях Упражнения с мячом сидя Упражнения с мячом лежа

Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча

Упражнения в бросках и ловле мяча в парах

Упражнения в бросках мяча в стену

Упражнения с ведением мяча на месте и в движении

Прыжковые упражнения с использованием мячей

Упражнения с мячами в беге

Упражнения с мячами в парах

Упражнения с мячом на гимнастической скамейке

Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки

Упражнения с мячом на гимнастическом коне

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ (ТЕННИСНЫМ) МЯЧОМ

Упражнения с мячом, выполняемые стоя

Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа

Упражнения в подбрасывании и ловле мяча

Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С МЯЧАМИ

Передача мячей в колоннах и шеренгах

Передача мяча над головой назад

Передача мяча назад между ногами

Передача мяча назад «Волной»

Передача мяча слева (справа)

Гонка мячей по шеренгам Передал-садись

Встречная передача мяча в колоннах Передача мяча в тоннеле Эстафеты с мячом Перенос трех мячей Перенос мячей в беге

Перекачивание мячей Перекачивание
двух мячей змейкой Эстафета «Тачка»

Гонка мячей

Игры с метанием мяча на дальность

Кто дальше Кто дальше?

Игры с бросками мяча на точность

Попадание мячом в цель с отскока

Мячик в корзину

Из обруча - в обруч

Точно в цель

Снайпер

Попади в обруч

Игрок в круге

Живая цель

Метко в цель

Игры с ведением мяча

Ведение мяча по прямой

Обводка препятствия со сменой рук

Вызов номеров

Ловкий футболист

Ловкий хоккеист

Игровые задания с мячом

Вырывание мяча

Переправа

Осажденная крепость Гонка мячей по

кругу Не давай мяч водящему

Передачи по кругу через центр

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала по программе «ОФП» в начальной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Предметные:

- учащиеся знают правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- оказано содействие формированию правильной осанки;
- применяют диафрагмально-релаксационное дыхание;
- знают комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- учащимся привиты навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развиты и усовершенствованы физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- усовершенствованы прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Личностные:

- привиты жизненно важные гигиенические навыки;
- оказано содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности учащегося;
- привиты умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В итоге реализации программы курса по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» учащиеся *должны*:

Знать:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- название разучиваемых технических приемов игр и упражнений и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с мячами;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по ОФП;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарно-тематический график

№ п/п	Дата		Учебный материал	Кол- во часов	Форма занятия
	План	Факт			
			УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ И БОЛЬШИМИ МЯЧАМ	18	Комбинированный
1			Краткое описание раздела. Беседа.	1	
2			Упражнения с мячом в стойке на коленях	1	
3			Упражнения с мячом сидя	1	
4			Упражнения с мячом лежа	1	
5			Индивидуальные упражнения в бросках и ловле мяча	1	
6			Упражнения в бросках и ловле мяча в парах	1	
7			Упражнения в бросках мяча в стену	1	
8			Упражнения с ведением мяча на месте и в движении	1	
9			Прыжковые упражнения с использованием мячей	1	
10			Упражнения с мячами в беге	1	
11			Упражнения с мячами в парах	1	
12			Упражнения с мячом на гимнастической скамейке	1	
13			Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки	1	
14			Упражнения с мячом на гимнастическом коне	1	
15			Упражнения с мячом на гимнастическом коне	1	
16			Упражнения с мячом на гимнастической скамейке	1	
17			Упражнения с мячом с использованием гимнастической стенки	1	
18			Упражнения с мячом на гимнастической скамейке	1	
			УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ (ТЕННИСНЫМ) МЯЧОМ	6	Комбинированный
19			Краткое описание раздела. Беседа.	1	
20			Упражнения с мячом в стойке на коленях, сидя, лежа	1	
21			Упражнения в подбрасывании и ловле мяча	1	
22			Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его	1	
23			Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его	1	
24			Упражнения в бросках мяча об пол, в стену и ловле его	1	
			ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С МЯЧАМ	22	Комбинированный
			ПЕРЕДАЧА МЯЧЕЙ В КОЛОННАХ И ШЕРЕНГАХ	4	
25			Краткое описание раздела. Беседа.	1	
26			Передача мяча назад «Волной», Передача мяча слева (справа)	1	

27		Гонка мячей по шеренгам, Передал-садись	1	
28		Встречная передача мяча в колоннах, Передача мяча в тоннеле	1	
		ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ		
29		Перенос трех мячей, Перенос мячей в беге	1	
30		Перекатывание мячей, Перекатывание двух мячей змейкой	1	
31		Эстафета «Тачка», Гонка мячей	1	
		ИГРЫ С МЕТАНИЕМ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ	1	
32		Кто дальше, Кто дальше?	1	
		ИГРЫ С БРОСКАМИ МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ	5	
33		Попадание мячом в цель с отскока, Мячик в корзину	1	
34		Из обруча - в обруч, Точно в цель	1	
35		Снайпер, Попади в обруч	1	
36		Игрок в круге, Живая цель	1	
37		Метко в цель	1	
		ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА	5	
38		Ведение мяча по прямой	1	
39		Обводка препятствия со сменой рук	1	
40		Вызов номеров	1	
41		Ловкий футболист	1	
42		Ловкий хоккеист	1	
		ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С МЯЧОМ	4	
43		Вырывание мяча, Переправа	1	
44		Осажденная крепость, Гонка мячей по кругу	1	
45		Не давай мяч водящему	1	
46		Передачи по кругу через центр	1	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), оборудованное

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы в расчете на 10-20 учащихся:

- Мячи, набивные мячи весом 1—2 кг, теннисные мячи, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, свисток судейский, секундомер, мишени, обручи, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гимнастический конь, разновысокие тумбы, скакалки гимнастические.

Информационное обеспечение:

- компьютер
- флеш-карты с видео-занятиями, мастер-классами, соревнованиями

Кадровые условия реализации программы:

Для реализации ознакомительной программы «ОФП» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в спортивно-оздоровительной деятельности, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в

организации совместной (интерактивной) деятельности детей, где педагог и обучающиеся вносят свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности.

2.3. Формы аттестации

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий - определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки. Для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см. (м. 1 кг.) (сила ру^к).

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по «ОФП» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно - тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные тесты проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к

соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Формы отслеживания фиксации образовательных результатов. Журнал мониторинга результатов учащихся, педагогическое наблюдение, опрос, практические занятия, открытое занятие.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Диагностические карты, мониторинг результатов обучения учащихся, исполнительская работа, соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Приложение1

Для оценки реализации программы используются следующие методы:

- наблюдение с фиксацией результатов;
- проведение контрольных срезов знаний, анализ, обобщение и обсуждение результатов;
- тестирование;
- анкетирование;
- проведение открытых занятий;
- участие в мероприятиях, соревнованиях
- зачеты.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный;
- практический;
- метод стимулирования и мотивации учебной деятельности;
- метод организации и осуществления учебно-познавательной деятельности;
- метод контроля и самоконтроля;
- игровой метод.

Эти методы обучения не только повышают интерес учащихся к занятиям, но и обеспечивают более глубокое усвоение содержания изучаемого материала.

Технологии обучения

Среди средств педагогического воздействия большое место занимают педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения обеспечивает личностно ориентированный подход к образовательному процессу;
- технология проблемно-деятельного подхода направлена на развитие способности учиться и обучаться;
- формирование навыков спортивной работы, развивать способность к импровизации;
- игровая технология применяется как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности, создания положительной эмоциональной атмосферы на занятии;
- здоровьесберегающая технология подразумевает постепенное увеличение объема и усложнение содержания материала, чередование видов деятельности, строгая дозировка нагрузок
- технология сотрудничества, обеспечивающая максимально комфортное усвоения материала.

Формы организации учебного занятия.

Учебные занятия в спортивном коллективе проходят в форме практических занятий, бесед. В начале каждого занятия проходит организационный момент, сообщение темы, цели, ознакомление с новым материалом, закрепление полученных знаний на практике, подведение итогов. Выполняется дыхательная гимнастика.

Особенности реализации рабочей программы

Реализуется на базовом уровне, на основе системного подхода к знаниям и умениям.

Образовательные технологии, используемые в реализации рабочей программы

Дифференцированное обучение, проблемное обучение, игровые, дистанционные, здоровьесберегающие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;

- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год;
- Рабочие программы «Физическая культура 10 - 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.

Список литературы для учащихся и их родителей:

- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5 -7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год;
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 - 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год;
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 - 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год;
- Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. - М., «ЭКСПО». 2004.

Интернет-ресурсы:

- <https://nsportal.ru/shkola;>
- <https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library;>
- [https://mel. fm/mirovoyopyt/9582430-physicaledu;](https://mel.fm/mirovoyopyt/9582430-physicaledu;)
- <https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole>
- [http://www.fizkulturavshkole. ru/podvizhnyeigry. html](http://www.fizkulturavshkole.ru/podvizhnyeigry.html)
- <https://gto-normativy.ru/gto-dlya-shkolnikov>
- [https://www. ucheba. ru/article/4439](https://www.ucheba.ru/article/4439)

Контрольно-измерительные нормативы

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 7-11 лет представлены в таблице П.2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 12-13 лет представлены в таблице П.2.2

Таб

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м		Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18

8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25
----	---	-------	-------

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 14-15 лет представлены в таблице П.2.3

Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 16-17 лет представлены в таблице П.2.4

Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5

3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	
10	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10

Педагогическая диагностика

Участие в мероприятиях

	<i>Списочный состав учащихся</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Городской уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

<i>Дата</i>	<i>Название</i>

Программный материал для занятий (Приложение 2)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично.

При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико - тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений.

Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После

стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у

юных спортсменов таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группе ГНП-1 во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей учащихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как учащиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно - повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Отличительной особенностью школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.