Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 411 «Гармония»
с углубленным изучением английского языка Петродворцового района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Протокол от «27» августа 2026г. № 01

Утверждена
Приказом от «27» августа 2026г. № 170
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
_____И.В. Носаева

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 411 "ГАРМОНИЯ" С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 6 Октябрь 2026 г. 13:40:27

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объём часов: 288 часов

Разработал программу:
Богомолова Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» составлена на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования детей. В программе использованы методические разработки из опыта работы педагогов дополнительного образования и учителей физического воспитания общеобразовательных школ.

Настоящая программа проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно -эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение);
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 411«Гармония» Петродворцового района Санкт-Петербурга.

В программу внесен дополнительный материал с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Актуальность программы:

Актуальность разработанной программы связана с тем, что в настоящее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению здоровья детей. Законы, принятые Законодательным собранием Санкт-Петербурга и утверждённые Правительством города, содержат указания на роль системы образования в решении проблемы здоровья детей.

Поэтому так важно во время занятий с воспитанниками находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий.

Занятия в секции ОФП формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Адресат программы: В секцию могут записаться все желающие с 7 до 11 лет.

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Цель программы:

-активизация процессов психо - физиологической адаптации воспитанников к современному миру посредством совершенствования двигательного опыта физическими упражнениями, играми, жизненно важными навыками и умениями в ходьбе, прыжках, лазании.

Задачи программы:

Развивающие:

-развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность воспитанника;

-стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника.

Обучающие:

-ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-формирование правильной осанки;

-изучение комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;

-формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

-совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

-прививание гигиенических навыков;

-содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

-воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных воспитанников.

Условия реализации дополнительной образовательной программы:

Условия набора и формирования групп

Обучающиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Принимаются все желающие. В начале обучения (сентябрь) проводится родительское собрание, где до родителей доводится образовательная программа и требования к обучающимся по ее реализации.

Условия набора:

Для посещения занятий в объединении необходимо выполнение следующих условий:

Во-первых, желание самого обучающегося заниматься в секции;

Во-вторых, разрешение родителей на занятия в секции ОФП (заполняется заявление установленной формы);

В-третьих, обучающиеся должны получить разрешение врача заниматься в секции (предоставляется справка от врача).

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение предполагает наличие квалифицированного педагога, имеющего педагогическое образование

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:

- гимнастические скакалки – 15 штук
- гантели -10 штук
- теннисные ракетки -15 штук
- теннисные мячи – 20 штук
- теннисная сетка – 3 штуки
- теннисный стол – 3 штуки
- скамейки гимнастические - 6 штук
- маты гимнастические - 12 штук
- стенка гимнастическая - 6 штук
- перекладина навесная - 2 штуки
- канат - 1 штука
- палки гимнастические-12 штук
- скакалки-15 штук
- мячи набивные -5 штук
- ворота футбольные-2 штуки
- мячи баскетбольные – 10 штук
- футбольные -10 штук
- мячи малые и большие -10 штук

Особенности организации образовательного процесса

Сроки реализации и режим занятий

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 2 года

- первый год обучения –144 ч (4 занятия в неделю по 1 часу);
- второй год обучения – 144 часов (4 занятия в неделю по 1 часу).

Наполняемость групп:

1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек.

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- в подгруппах.

Методы обучения:

По способу организации занятия:

- словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов);
- практические (выполнение заданий, соревнование)

По уровню деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный;
-репродуктивный;
- частично-поисковый.

Формы проведения занятий:

- беседа;
- инструктаж;
- тестирование;
- внутригрупповые соревнования;
- соревнование;
- тренировка.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.);
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик, на пришкольной, спортивной площадке и в спортивных залах образовательного учреждения ГБОУ школы № 411.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты.

Занятия позволят воспитанникам развить такие качества как быстрота, выносливость, сила.

Занятия будут способствовать проявлению дисциплинированности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей; проявлению уважительного отношения к окружающим; развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Воспитанники разовьют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» воспитанники получат первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, о позитивном влиянии двигательной активности на развитие человека; познакомятся с правилами бережного обращения с инвентарём и оборудованием; узнают и научатся соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий; овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в подвижных играх; научатся применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты.

Получат возможность планировать и организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

1 год обучения

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм воспитанники должны достигнуть следующего уровня.

Должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки.

Должны уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- применять полученные знания и навыки на практике.

2 год обучения

Должны знать:

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Должны уметь:

- составлять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики игры в настольный теннис, футбол, пионербол, баскетбол;
- применять полученные знания, навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:

Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов); по завершению каждого учебного года проводятся контрольно-переводные испытания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине, бег.

В течение учебного года проводятся соревнования по изученным видам спорта внутри группы, внутри образовательного учреждения (См. Приложение «Контрольные испытания»)

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктажи	2	2	-
2	Основы знаний	3	3	-
3	Гимнастика	16	-	16
4	Легкая атлетика	24	-	24
5	Кроссовая подготовка	24	-	24
6	Подвижные игры	32	-	32
7	Спортивные игры	34	-	34
8	Итоговое занятие	1	1	
9	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8
Всего:		144	6	138

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктажи	2	2	-
2	Основы знаний	3	3	-
3	Гимнастика	16	-	16
4	Легкая атлетика	32	-	32
5	Кроссовая подготовка	20	-	20

6	Подвижные игры	24	-	24
7	Спортивные игры	38	-	38
8	Итоговое занятие	1	1	
9	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8
Всего:		144	6	138

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	10.09	25.05	36	144	4 занятия в неделю по 1 часу
2	10.09	25.05	36	144	4 занятия в неделю по 1 часу

Содержание программы общей физической подготовки

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактики видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктажи.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.

2.Основы знаний.

Теория:

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе.
Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
Влияние физических упражнений на организм человека.
Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
Двигательный режим дня.

Понятие о гигиене. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

3.Гимнастика.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.
Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.
Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки

4. Легкая атлетика.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практические занятия.

Ходьба и медленный бег. Кросс 1000 м. Бег на короткие дистанции до 30 м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

5. Кроссовая подготовка.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

6. Подвижные игры.

Практические занятия.

“Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.
Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры.

Настольный теннис.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале.
Способы держания ракетки. Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя.
Различные виды жонглирования мячом.
Основы техники и тактики игры.

Практические занятия:

Техника игры.

Техника перемещений.
Подачи. Техника ударов.

Тактика игры.

Тактика атакующего. Тактика одиночной игры.

Баскетбол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Техника передвижения. Стойка баскетболиста.

Практические занятия.

Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Учебная игра 3х3,4х4,5х5.

Пионербол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Практические занятия.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Подача мяча через сетку.

Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале.

Техника передвижения.

Практические занятия.

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно.

Командные действия.

8. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

Сдача нормативов.

9. Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников. Постановка цели и задач на следующий год.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктажи.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.

2.Основы знаний.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом.. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль.

3.Гимнастика.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.
Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.
Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки

4. Легкая атлетика.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

Ходьба и медленный бег. Бег 1000 м. Бег на короткие дистанции до 30 м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

5. Кроссовая подготовка.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

6. Подвижные игры.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,
“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,
“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.
Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры.

Настольный теннис.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Основы техники и тактики игры.

Техника игры.

Способы держания ракетки. Исходное положение игрока.

Практические занятия.

Техника перемещений.

Подачи. Техника ударов.

Тактика игры.

Тактика атакующего. Тактика одиночной игры.

Базовая тактика.

Практические занятия.

Игра на столе с тренером по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами; - игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине по лета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Баскетбол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Техника передвижения.

Практические занятия.

Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Повороты на месте (вперед, назад).

Штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Практические занятия.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи.

Практические занятия.

Командные действия. Двусторонняя игра.

Футбол.

Теория: Правила поведения воспитанников во время занятий в спортивном зале

Практические занятия.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

8. Контрольные испытания и соревнования.

Теория: оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

Сдача нормативов.

9. Итоговое занятие.

Результаты итоговой аттестации воспитанников. Награждение воспитанников.

Методическое обеспечение образовательной программы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
2	Основы знаний.	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников Тестирование
3	Гимнастика	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный показ	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Легкая атлетика	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, метод подводящих упражнений	Справочные материалы, карточки	Тестирование, соревнование

5	Кроссовая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Справочные материалы, карточки	Тестирование, соревнование
6	Подвижные игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	Словесный, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Справочные материалы	Наблюдение
7	Спортивные игры	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки	Соревнование наблюдение
8	Контрольные испытания.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Практические занятия	Дидактические карточки	Тестирование
9	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод	Видеозаписи	Опрос

Приложение 1.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В учебном процессе для оценки выполняемой работы и состояния учащегося под ее воздействием применяется предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результат образовательной деятельности детей раскрывается через показатели, характеризующие уровень развития физической подготовленности, степень сформированности умений в освоении элементов игры в настольный теннис, пионербол, баскетбол уровень приобретенных теоретических знаний.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы в течение учебного года.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической подготовке, тестирования уровня освоенных навыков и письменного опроса приобретенных теоретических знаний.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки т.к. это является показателем оздоровления и физического развития, учащихся через сравнительный анализ результатов тестирования учащихся в начале и в конце учебного года.
2. Уровень знаний по теоретической подготовке (устный опрос) как показатель приобретенных знаний по избранному направлению, приобретенных представлений о здоровом образе жизни.
3. Уровень технической подготовленности как показатель готовности умений, навыков.

Приложение 2.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно учебная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время учебных занятий. Успешность воспитания детей во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение воспитанниками специальными знаниями в области избранных видов спорта, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования..

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение детей - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам воспитанника.

При решении задач по сплочению группы обучающихся и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение тематических бесед, конкурсов, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств обучающихся.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы.

Приложение 3.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
(для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;

- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания;
- поднимание ног в положении лежа на животе, па спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на синие;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

С набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполним броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, пионербол;

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.
Варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1.Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2.Прыжки «кенгуру».
3.Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4.Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5.Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6.Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7.Отжимания от пола.
8.Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9.Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1.Упор присев-упор лежа-упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2.Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3.Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4.Прыжки из стороны в сторону.
5.Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6.Вращение ног в положении лежа на спине.
7.Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8.Отталкивания от стены двумя руками.
9.Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1.Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2.Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3.Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиваниием вверх.
4.Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10 м.
5.Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6.Прыжки в полуприседе.
7.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8.Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Игры, преимущественно направленные на воспитание силовых способностей

Перетягивание соперника

Три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой чертятся на площадке. К центральной линии с разных сторон подходят два участника, берутся за руки. По команде каждый старается перетащить своего соперника за линию, находящуюся за его спиной. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать. Время перетягивания можно ограничивать.

Единоборство

Встать друг против друга, расставив ноги на ширину плеч. Протянуть правые руки друг к другу, соединив их от локтя до ладони. По команде стараться правой рукой отвести руку соперника в сторону с тем, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

То же самое выполнить левыми руками.

Игры, преимущественно направленные на воспитание скоростных способностей

Разведка

Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч.

Все игроки делятся на две команды - «разведчиков» и «часовых». Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» - не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.

К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движении (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Эстафеты

Занимающиеся делятся на 2-3 команды, минимум по два человека м каждой. Команды выстраиваются за задней линией.

1.Первые номера по сигналу бегут до линии подачи, касаются ее и лицом вперед на максимальной скорости возвращаются назад. Как только игрок пересекает заднюю линию, стартует следующий член команды.

2.Первые номера бегут до сетки лицом вперед, касаются ее рукой и возвращаются назад спиной вперед, бег начинают следующие номера.

3.Первые номера бегут до сетки из положения сидя (можно придумать любое исходное положение), касаются ее и возвращаются назад прыжками на левой ноге (в следующий раз: на правой ноге, приставными шагами правым боком, приставными шагами левым боком и т.д.), бег из того же исходного положения начинают следующие номера.

Игры, преимущественно направленные на воспитание координационных способностей

Кто вперед

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

Борьба за мяч

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на ½ теннисной площадки, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков - как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

Сохранить равновесие

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

Заколдованный круг

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходи из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны Диаметр круга можно уменьшать.

Игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

Эстафета

Участники разбиваются на команды и располагаются за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой в 12-15 м устанавливается булава или набивной мяч. По сигналу первые номера должны обежать булаву и как можно быстрее вернуться назад. Как только первый номер пересекает стартовую черту, бег начинает второй номер команды и т.д.

Варианты:

а) участник команды бежит с теннисным мячом в руках и передает его, возвращаясь, следующему участнику;

б) участник преодолевает расстояние прыжками на двух ногах или на одной - вперед, на другой - возвращаясь;

в) до булавы участник бежит, возвращается, передвигаясь спиной вперед прыжками «лягушкой» (с ног на руки, ноги подтянуть и т.д.).

Эстафетный бег следует повторить 3-4 раза. Повторять можно один и тот же вариант, а можно их разнообразить. Это будет зависеть от индивидуальных особенностей занимающихся. Выигрывает команда, участники которой первыми закончат бег.

Приложение 4.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4)
2. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
3. Найти или придумать упражнения со скакалкой.
4. Найти или придумать упражнения с мячом.

5. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
6. Придумать свою игру.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Выполнить комплекс утренней гимнастики (№№ 1, 2, 3, 4).
2. Выполнить комплекс на осанку(№№1, 2, 3,4).
3. Выполнить комплекс физических упражнений на гибкость, силу, ловкость, с предметом (№№.1,2,3,4).
4. Придумать игру с различными спортивными предметами.

Приложение 5.

ТАБЛИЦЫ и МЕТОДИКИ

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Программа тестирования физической подготовленности и методика проведения тестовых упражнений

БЕГ 30, 60 м; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки 30(60) метров, ограниченные параллельными линиями; ширина дорожки 1,25 метра, количество не менее 2-х, ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Описание теста. По команде «На старт» обучающийся занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» участник бежит 30(60) метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ; и.п. лицом вперед.

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки с цифровыми обозначениями.

Описание теста. Бег проводится на длинной дистанции по дорожке в направлении против часовой стрелки с общего старта. По команде «На старт» участники (10-20 чел) занимают удобное положение у стартовой линии. На старте участники не должны мешать друг другу. Команда «Внимание» не подается. По команде «Марш!» участники бегут по дорожке, не мешая друг другу. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега и правила бега на такой дистанции, а именно: обходить в беге соперника только справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо, не коснувшись его. Участник, оббегающий бегущего впереди, не должен толкать его, а последний - задерживать обгоняющего. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Оборудование. Стандартная гимнастическая перекладина: гриф 28 мм, высота в зависимости от роста участников.

Описание теста. Подтягивание выполняется из исходного положения (и.п.) - вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, ноги вместе. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При подтягивании участник должен из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины или коснуться подбородком, затем опуститься в вис и зафиксироваться в висе на 0.5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. Запрещено участникам: отталкиваться от пола и других предметов, делать «рывки», «взмахи», волны» ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; выполнять перехваты вдоль грифа перекладины; останавливаться более

положенного времени в и.п. перед очередным подтягиванием; сгибать ноги относительно туловища в тазобедренном суставе более чем на 30 градусов.

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

Оборудование. Контактная платформа, используемая для фиксации упражнения. Высота платформы 50 мм, ширина 200 мм, длина 250 мм. Платформа оборудуется световой или звуковой сигнализацией.

Описание теста. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения, лежа на полу, руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник должен коснуться грудью контактной платформы, затем, разогнув руки, вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 сек.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Участникам запрещено: в период отдыха нарушать и.п.: задерживаться в каком-нибудь положении более установленного времени; создавать опоры для ног; касаться бедрами пола; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, мягкий ковер или гимнастический мат.

Описание теста. Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой, пальцы в «замок» ноги зафиксированы (с помощью партнера или педагогом). Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник поднимает (сгибает) туловище до касания грудью колен, затем возвращается в исходное положение, коснувшись лопатками поверхности гимнастического мата или мягкого ковра. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения руки держать строго за головой; одновременно касаться лопатками поверхности мата, ноги держать полусогнутыми и не выпрямлять; не поднимать бедра от мата при опускании туловища на мат.

Описание теста. По команде «На старт» участник занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» бежит 30,60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи касается туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

Приложение 6.

Контрольно-измерительные материалы

Основной показатель работы секции ОФП – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 1 – 2 раза в год. 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.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для воспитанников

Входящий контроль (Сентябрь)

Промежуточный контроль (Декабрь)

Итоговый контроль (Май)

Контрольные испытания. 1-ый год обучения

№	Нормативы	Пол	Результат		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
5	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
6	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
7	Метание в цель с 6 м	М	3	2	1
		Д	3	2	1
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
9	Подъем туловища из положения	М	30	26	18

	лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	18	15	13
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
11	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
12	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

Контрольные испытания. 2-ой год обучения

№	Нормативы	Пол	Результат		
			высокий	средний	низкий
		Д	12,4	12,8	13,2
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
9	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
10	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.

5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для воспитанников. Спортивные игры. Настольный теннис. 1 год обучения.

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
2.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
3.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для воспитанников. Спортивные игры. Настольный теннис. 2 год обучения.

№	Наименование технического приёма	Кол-во ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Откидка слева со всего стола (кол-во ошибок за 3 мин)	4 и менее от 4 до 7	хорошо удовлетворительно
2.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин)	12 и менее от 12 до 18	хорошо удовлетворительно
3.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	10 8	хорошо удовлетворительно
4.	Подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
5.	Накат справа (по диагонали)	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
6.	Накат слева (по диагонали)	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно

Контрольные упражнения. Спортивные игры. Футбол.
Первый год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Техническая подготовка		
1.	Накат справа по диагонали, ударов	12
2.	Подрезка справа и слева, ударов	8
3.	Подачи и их прием, ударов	5

Специальная физическая подготовка		
4.	Бег на 30 м с мячом, сек	7,5
5.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги	28
Техническая подготовка		
6.	Жонглирование мячом, раз	8
7.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
8.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

Контрольные упражнения. Спортивные игры. Футбол.
Второй год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	результат
Техническая подготовка		
1.	Накат справа по диагонали, ударов	15
2.	Подрезка справа и слева, ударов	10
3.	Подачи и их прием, ударов	6
Специальная физическая подготовка		
4.	Бег на 30 м с мячом, сек	7,0
5.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги	35
6.	Вбрасывание мяча на дальность	12
Техническая подготовка		
7.	Жонглирование мячом, раз	10
8.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
9.	Удар по мячу на точность, попаданий	6

Контрольные упражнения. Спортивные игры. Баскетбол.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1.Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2.Броски с точек (дистанционные). Оценивается процент попадания;
3.Штрафные броски. Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1.Перемещение 5 х 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2.Броски с точек. Оценивается процент попадания;
3.Штрафные броски. Оценивается процент попадания;

4.Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Информационное обеспечение

Литература для преподавателя

1.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методич. пособие/ Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-23 с.

2.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа/ Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.

3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. / И.С. Красикова – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

4.Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3/В.Д.Овсянников – М.: Знание, 1986. - 64с.

5.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса/ Ю.П.Байгулов.- М.: ФиС, 1979. — 192 с.

6.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»/О.А.Степанова - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Литература для воспитанников

1.В.И.Гришков. Детские подвижные игры. / Гришков В.И.. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

2. А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры.1-4 классы / Патрикеев А.Ю. - М.:ВАКО,2007.

3.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методич. пособие/ Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-23 с.

Список интернет-ресурсов

1.Федиральный портал дополнительного образования детей. Методические рекомендации - Методы выявления одаренных детей, обучающихся [сайт] – URL: https://dop.edu.ru/upload/file_api/a3/e2/a3e241dd-f0a0-4643-9c3c-2aa3831ebcbe.pdf

2.Единый национальный портал дополнительного образования детей [сайт] – URL: https://dop.edu.ru/directions/fizkulturno-sportivnaya/

3.Медиатека СПб АППО Учителям физической культуры. https://spbappo.ru/category/fizkultura/

4.Настольный теннис: описание, история, правила, инвентарь [сайт] – URL: https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/

6.Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher