

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных
предметов»**

Принято
на заседании педагогического совета
МАОУ «СОШ №9»
протокол № 8 от 05.10.2023 г.



Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №9»
Прозорова Е.А. _____
«04» _____ 2023 г.
Приказ № 155-15/Д от 04.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общефизическая подготовка»**

Возраст: 12-15лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Зейбель Елена Федоровна
Учитель физической культуры

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»)
6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Направленность программы: *физкультурно – спортивная*

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа дополнительного образования предназначена для обучающихся **12 – 15 лет**. Принимаются все желающие с разными умениями и навыками.

Количество одновременно находящихся обучающихся в группе составляет **от 10 до 15 человек**.

Режим занятий. Объем общеразвивающей программы составляет **68 часов**. Занятия проходят **1 раз в неделю по 2 часа**.

Срок освоения.

Программа рассчитана на **1 год** обучения.

Формы обучения:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические, практические, комбинированные;

Виды занятий:

- теоретические: беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций
- практические: общефизическая подготовка, игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты.

Формы подведение результатов:

- 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.

2.1. Цели и задачи общеразвивающей программы

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

Достижение **этой цели** обеспечивается решением следующих **задач**:

обучающие:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучение основным приемам двухсторонних игр;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;

развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость) ;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2.2. Содержание общеразвивающей программы

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Физическая культура и спорт в РФ</i>	2	2	-	
1.1	Возникновение и история физической культуры.	1	1		Тестирование
1.2	Подвижные игры с элементами прыжков, метания	1	1		Участие в соревнованиях и контрольных играх
2.	<i>Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.</i>	2	2	-	
2.1.	Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков.	1	1		Тестирование
2.2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		Тестирование
3	<i>Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.</i>	2	2	-	
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.	1	1		Тестирование
3.2	Инструктаж по технике безопасности на работе со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1		Тестирование
4	<i>Лёгкая атлетика.</i>	16	-	16	
4.1.	Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.2					
4.3.	Разминочный бег. Спец. Упражнения.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.4.	Тестирование по бегу на 30, 60, 200,				
4.5.	Попеременный бег слабой и средней интенсивности. Упражнения на развитие гибкости. Игры на развития координации.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.6.					
4.7.	Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.8.					

4.9. 4.10.	Кросс-поход по пересечённой местности 5 км. Чередование ходьбы и лёгкого бега. Прыжковые упражнения.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.11. 4.12.	Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Футбол пооблегчённым правилам.	2		2	Контрольные игры
4.13. 4.14.	Бег 10 минут. Упражнения на гибкость. Тестирование: Кросс 1 км.	2		2	Выполнение контрольных нормативов
4.15. 4.16.	Разминка. Круговая тренировка с набивными мячами. Подвижные игры. «Весёлые старты» с использованием беговых упражнений.	2		2	Контрольные игры
5.	<i>Волейбол</i>	16		16	
5.1. 5.2.	Волейбол. Упражнения в парах. Поддача мяча через сетку. Игра «Пионербол»	2		2	Контрольные игры
5.3. 5.4.	Приём и передача мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол».	2		2	Контрольные игры
5.5. 5.6.	Нижняя прямая передача мяча. Приём мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол в кругу.	2		2	Контрольные игры
5.7. 5.8.	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. Комплекс силовой гимнастики на гимнастических ковриках. Игра «Вышибалы».	2		2	Контрольные игры
5.9. 5.10.	Соревнования по «Пионерболу».	2		2	Контрольные игры
5.11. 5.12.	Приём мяча двумя руками снизу. Волейбол в кругу.	2		2	Контрольные игры
5.13. 5.14.	Действие игроков на площадке во время игры. Передача мяча партнёрам. Игра через сетку.	2		2	Контрольные игры
5.15. 5.16.	Приём мяча после подачи. Игра на сетку. Игра в «Пионербол».	2		2	Контрольные игры
6.	<i>Подвижные игры.</i>	8	-	8	
6.1. 6.2.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	Контрольные игры
6.3. 6.4.	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		2	Контрольные игры
6.5. 6.6.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	Контрольные игры
6.7. 6.8.	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2		2	Контрольные игры

7.	<i>Баскетбол</i>	<i>16</i>	<i>1</i>	<i>15</i>	
7.1	Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки» с баскетбольными мячами.	2	1	1	Контрольные игры
7.2					
7.3.	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Игры с баскетбольным мячом.	2		2	Контрольные игры
7.4.					
7.5.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2		2	Контрольные игры
7.6					
7.7.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния	2		2	Контрольные игры
7.8.					
7.9.	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Соревнования по броскам.	2		2	Контрольные игры
7.10.					
7.11.	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места.	2		2	Контрольные игры
7.12					
7.13.	Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	2		2	Контрольные игры
7.14.					
7.15.	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.				Контрольные игры
7.16	Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.				Контрольные игры
8.	Контрольные испытания, соревнования. Подготовка к сдаче норм ГТО.	6		6	Контрольные игры
	Итого:	68	7	61	

Содержание учебно-тематического плана

1. Физическая культура и спорт в РФ. (2часа)

Тема 1.1. Теория. Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом.

Тема 1.2. Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Подвижные игры с элементами прыжков, метания.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. (2часа)

Тема 2.1. Теория. Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Тема 2.2. Теория. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так, у футболистов и хоккеистов чаще наблюдаются повреждения менисков коленного сустава; у лыжников и фигуристов - винтообразные переломы диафиза голени, лодыжек и растяжения связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%.

3. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь. (2 часа)

Тема 3.1. Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

Тема 3.2. Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием.

4. Лёгкая атлетика. (16 часов)

Тема 4.1.-4.2 Практика. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Тема 4.3.-4.4. Практика. Разминочный бег. Спец. упражнения. Тестирование по бегу на 30, 60, 200, Сдача тестов по бегу на 30, 60, 200.

Тема 4.5.-4.6. Повторный и переменный бег 400-800м. Попеременный бег слабой и средней интенсивности. Упражнения на развитие гибкости. Игры на развитие координации.

Тема 4.7.- 4.8. Практика. Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000.

Тема 4.9.- 4.10. Практика. Кросс-поход по пересечённой местности 5 км. Чередование ходьбы и лёгкого бега. Прыжковые упражнения.

Тема 4.11.-4.12. Практика. Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Футбол по облегчённым правилам.

Тема 4.13.- 4.14. Практика. Бег 10 минут. Упражнения на гибкость. Тестирование: Кросс 1 км.

Тема 4.15.- 4.16. Разминка. Круговая тренировка с набивными мячами. Подвижные игры. «Весёлые старты» с использованием беговых упражнений.

5. Волейбол. (16 часов)

Тема 5.1. - 5.2. Практика. Волейбол. Упражнения в парах. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол»

Тема 5.3.- 5.4. Практика. Приём и передача мяча в парах через сетку. Игра «Пионербол».

Тема 5.5.-5.6. Практика. Нижняя прямая передача мяча. Приём мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол в кругу.

Тема 5.7.- 5.8. Практика. Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. Комплекс силовой гимнастики на гимнастических ковриках. Игра «Вышибалы».

Тема 5.9.-5.10. Практика. Соревнования по «Пионерболу».

Тема 5.11- 5.12. Практика. Приём мяча двумя руками снизу. Волейбол в кругу.

Тема 5.13.- 5.14. Практика. Действие игроков на площадке во время игры. Передача мяча партнёрам. Игра через сетку.

Тема 5.15-5.16. Практика. Приём мяча после подачи. Игра на сетку. Игра в «Пионербол».

6. Подвижные игры. (8 часов)

Тема 6.1.-6.2. Практика. Подвижные игры с элементами волейбола. «Перестрелка», «Пионербол».

Тема 6.3.- 6.4. Практика. Подвижные игры с элементами акробатики. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета»,

Тема 6.5.-6.6. Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафета ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

Тема 6.7-6.8. Практика. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. «Мяч- среднему», «Мяч- капитану». Игра «Футбол».

7. Баскетбол. (16 часов)

Тема 7.1-7.2. Теория. Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Практика.

Ведение мяча с изменением направления. Игра «Салки» с баскетбольными мячами. **Тема 7.3.-**

7.4. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Игры с баскетбольным мячом.

Тема 7.5.-7.6. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Тема 7.7.-7.8. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.

Тема 7.9.-7.10. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Соревнования по броскам.

Тема 7.11.-7.12. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места.

Тема 7.13.-7.14. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.

Тема 7.15. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тема 7.16. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.

8. Контрольные испытания, соревнования. Подготовка к сдаче норм ГТО(6 часов).

2.4 Планируемые результаты освоения программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

регулятивные УУД:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Условия реализации программы

Данная программа реализуется в МАОУ «СОШ № 9»

Материально-техническое обеспечение:

место проведения: для теоретических занятий используются классные помещения, практические занятия проводятся на школьной спортивной площадке или в спортивном зале, для соревнований используются площадки социальных партнеров;

перечень оборудования: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кегли или городки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с корзинами, секундомер, маты, ракетки, обручи, компьютер, колонки.

Методические материалы:

весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основные задачи, на которые опирается педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом технических и тактических приемов игры. Изучение теоретического материала программы проводится в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видео, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий и наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большое значение отводится физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для игровых видов спорта.

Информационное обеспечение:

- картотека упражнений, схемы и плакаты освоения технических приемов, правила игры, правила судейства в баскетболе, положение о соревнованиях, разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр, инструкции по охране труда.
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра, компьютер с выходом в Интернет, электронно-библиотечные системы

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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.

Контрольно-измерительные материалы:

Основные требования к уровню подготовленности.

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.

Требования к уровню подготовки учащихся

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам ВФСК ГТО по ступеням, отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

Бег 30 м (с)

Прыжки в длину с места (см)

Челночный бег 3*10 м (с)

Подтягивание из виса (м-кол-во раз, д – сек)

Наклоны вперед сидя на полу (см)

Шестиминутный бег

Список литературы

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г. Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. 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»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва

