

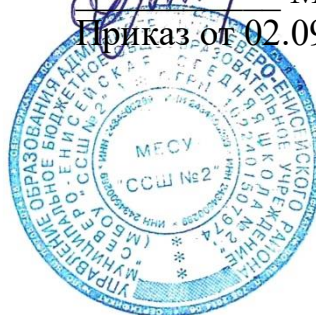
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»**

Рассмотрено

Методическим советом
МБОУ «ССШ №2»
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю

Директор МБОУ «ССШ №2»
 Мишина О.А.
Приказ от 02.09.2024 №68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Поспелов Дмитрий Юрьевич,
педагог дополнительного образования

гп Северо–Енисейский,
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	10
2.4. Методические материалы	11
2.5. Воспитательная работа	11
Список литературы	13
Приложение №1 «Календарно–тематическое планирование»	14
Приложение №2 «Контрольные нормативы по ОФП»	18
Приложение №3 «Теоретическое тестирование для итоговой аттестации»	19
Приложение №4 «Диагностика метапредметных результатов»	21
Приложение №5 «Диагностика личностных результатов»	22
Приложение №6 «Восстановительные и оздоровительные мероприятия»	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного процесса в МБОУ «ССШ №2» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Новизна Программы состоит 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.

Актуальность Программы.

Физическое воспитание детей и подростков в современных условиях приобретает исключительно важное значение для решения задач, направленных на оздоровление нации, формирование потребности в заботе о своем здоровье, на подготовку населения страны к трудовой деятельности.

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Педагогическая целесообразность Программы.

Рационально организованная двигательная активность является мощным средством в здоровом физическом развитии.

Учебно–тренировочная работа по данной программе направлена на индивидуальный рост каждого обучающегося, его продвижение вперед в своем развитии.

Занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся занятия с целью повышения уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлена на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья обучающихся.

Отличительные особенности Программы.

В отличие от основной образовательной программы, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В Программу включено большое количество подвижных игр.

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 9–13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 129,6 часа.

Количество часов в неделю 3,6 часа, количество учебных недель 36.

Наполняемость учебных групп: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность которого составляет 81 минута.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся на занятиях по общей физической подготовке.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить правилам спортивных и подвижных игр;

развивающие:

- развивать координацию движений, игровое мышление, концентрацию внимания, быстроту реакции, выносливость, ловкость;
- развивать умение наблюдать, анализировать и запоминать.

воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	1,5	1,5		устный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	18,5	1,5	17	тестирование
3.	Легкая атлетика	22,5	1,5	21	сдача контрольных нормативов
4.	Гимнастика	17,1	1,5	15,6	сдача контрольных нормативов
5.	Лыжные гонки	37,5	1,5	36	сдача контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	27,5	1,5	26	результаты участия
7.	Контрольные упражнения, соревнования	5		5	сдача контрольных нормативов
Итого		129,6	9	120,6	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1 «Основы знаний» (1,5 ч.)

Вводное занятие (0,5 ч.)

Теория (0,2 ч.) Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося. Оборудование, инвентарь на занятиях. Правила хранения спортивного инвентаря. Общая техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика (0,3 ч.) Диагностика.

Гигиена. Основные причины травматизма. Предупреждение травм (1 ч.)

Теория (1 ч.) Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные правила личной гигиены.

Понятия: мышцы, скелет, кость, сустав. Названия движений в упражнениях: махи, рывки, повороты, наклоны и др. Закаливание. Предупреждение травм. Основные причины травматизма.

Раздел 2 «Общие развивающие упражнения» (18,5 ч.)

Теория (1,5 ч.) Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика (17 ч.)

Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно–маховые;
- для мышц шеи (повороты, расслабления, вращения);
- для мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- для мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса;

Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения с увеличением амплитуды движения.

Упражнения на развитие общей выносливости.

Раздел 3 «Лёгкая атлетика»

Теория (1,5 ч.). Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика (21 ч.)

Медленный бег. Кросс 1000–1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

Раздел 4 «Гимнастика»

Теория (1,5 ч.). Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика (15,6 ч.)

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики – подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Раздел 5 «Лыжные гонки»

Теория (1,5 ч.). Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика (36 ч.)

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40–60 м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40–50 м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150–200 м. (2–3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150–200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300–400 м).

Раздел 6 «Подвижные игры»

Теория (1,5 ч.) Правила игры.

Практика (26 ч.)

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч – среднему», «Мяч – капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Раздел 7 «Контрольные испытания, соревнования»

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях по ОФП;
- правила основных спортивных и подвижных игр.
- историю развития всех изученных видов спорта;
- основы здорового образа жизни человека;
- исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, их оздоровительное значение.

По окончании обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс упражнений на гибкость и силу;
- выполнять перестроения;
- ходить в заданном темпе, сохраняя правильную осанку;
- выполнять различные виды бега, сохраняя правильную осанку;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения с элементами спортивных игр и участвовать в эстафетах с мячом, спортивных играх, соревнованиях;
- выполнять комплекс упражнений на восстановление дыхания, снятия мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП в соответствии с требованиями Программы;
- выполнять комплекс утренней гимнастики.

Личностные:

- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- проявлять морально–этические и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уважительно относиться к товарищам и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Метапредметные:

познавательные:

- понимать роль ОФП в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия в процессе игры, действия своей команды и команды соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

коммуникативные:

- научиться совместной коллективной деятельности на спортивном поле и в жизни.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	02.09.2024	30.05.2025	36	81 мин.	3,6	72	129,6	Май 2025

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Спортивный зал	1
2.	Стадион	1
3.	Оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием	1
4.	Стенка гимнастическая	4
5.	Палка гимнастическая	15
6.	Скакалка детская	15
7.	Обруч детский	15
8.	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
9.	Щит баскетбольный	2
10.	Кольцо баскетбольное	2
11.	Сетка баскетбольная	2
12.	Коврик гимнастический	15
13.	Мат гимнастический	15
14.	Льжи	15
15.	Льжные ботинки	15
16.	Льжные палки	15
17.	Гимнастический козёл	1
18.	Мяч набивной (до 1 кг)	5
19.	Мяч баскетбольный	15
20.	Мяч волейбольный	15
21.	Мяч для настольного тенниса	20
22.	Стол теннисный	3
23.	Ракетка для настольного тенниса	15
24.	Навесная перекладина	2
25.	Конус сигнальный	10

26.	Насос ручной	1
27.	Рулетка	1
28.	Секундомер	2
29.	Аптечка	1
30.	Весы медицинские	1

Информационное обеспечение

Министерство спорта России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

Министерство просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru/>

Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

«Основы игры в баскетбол» – серия образовательных видеороликов <https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/>

Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [Электронный ресурс]. URL: <https://volley.ru/>

Федерация лыжных гонок Красноярского края <https://flg24.ru/>

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По освоению содержания учебного плана промежуточная аттестация проводится посредством сдачи контрольно-переводных нормативов.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*);

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Данные виды контроля позволяют педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые учебно–тренировочные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- спортивные праздники, соревнования, матчевые встречи;
- индивидуальная работа;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение №2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение №4*).
4. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 5*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
3.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
4.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
5.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь

6.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
7.	Патриотические акция «Георгиевская лента»	май
8.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
9.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
10.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	май
11.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
12.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
13.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
14.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
15.	Тематические викторины	в течение года
16.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Список используемой литературы

Для педагога

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2009
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2008.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2007.
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2008.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2006
11. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2010.
12. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Для обучающихся и родителей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2007
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Календарно–тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Время проведения (час.)	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях.	1,5		
2.	Общеразвивающие упражнения Инструктаж по ТБ.	1,5		
3.	Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	1,5		
4.	Обучение перестроению в одну–две колонны.	1,5		
5.	Эстафетный бег	1,5		
6.	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы).	2		
7.	Размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.	2		
8.	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1,5		
9.	Легкая атлетика Инструктаж по Т.Б.	1,5		
10.	Высокий старт (15-30 м). Подвижная игра «К своим флажкам».	2		
11.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.	2		
12.	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	2		
13.	Старты из различных стоек.	1,5		
14.	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	2		
15.	Бег с препятствиями	1,5		
16.	Бег 1000 метров; 10x5 метров.	2,5		
17.	Кроссовая подготовка.	2		
18.	Гимнастика Инструктаж по Т.Б.	1,5		
19.	ОРУ на формирование правильной осанки	2		

20.	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.	2		
21.	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.	1,5		
22.	Подвижные игры Инструктаж по Т.Б.	1,5		
23.	«Класс – смирно!»	2		
24.	«Запрещённое движение»	1,5		
25.	«К своим флажкам», «Два мороза»	2		
26.	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробьшки»,».	2		
27.	«Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров	1,5		
28.	«Мяч ловцу»	2		
29.	« Третий лишний».	1,5		
30.	«Борьба за мяч».	2		
31.	«Перестрелка»	1,5		
32.	Общеразвивающие упражнения Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.	2		
33.	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.	2,5		
34.	Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.	1,5		
35.	Контрольные тесты.	1,5		
36.	Лыжная подготовка Инструктаж по Т.Б.	1,5		
37.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2		
38.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1,5		

39.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.	1,5		
40.	Посадка лыжника.	1,5		
41.	Безопасное падение на лыжах	2		
42.	Попеременный двухшажный ход.	2		
43.	Повороты переступанием.	2		
44.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	2		
45.	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1,5		
46.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	2		
47.	Спуски в высокой и низкой стойках.	2		
48.	Передвижение на лыжах до 2км.	2		
49.	Торможение плугом и упором.	1,5		
50.	Повороты переступанием в движении.	2		
51.	Скользкий шаг с палками. Стойка.	2		
52.	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе	2		
53.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2,5		
54.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1,5		
55.	Обучение конькового хода без палок.	1,5		
56.	Дистанция 3000-5000 м	3		
57.	ОРУ с мячами.	2		
58.	Подвижные игры «Гонки мячей»	1,5		
59.	«Передал – садись»	2		
60.	«Воробьи-вороны»	1,5		
61.	«Охотники и утки»	1,5		
62.	«День и ночь»	2		
63.	Гимнастика Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.	2		
64.	«Старт пловца- прыжок в верх прогнувшись»	1,5		
65.	Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.	1,5		
66.	Вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках,	1,5		

	согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя.			
67.	Упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине.	2		
68.	Лёгкая атлетика Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	2,5		
69.	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.	1,5		
70.	Высокий старт (15-30 м).	2		
71.	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью.	1,6		
72.	Итоговое занятие «Спортивная »	1,5		

**Контрольные нормативы по ОФП
(сентябрь, декабрь, май)**

9 – 10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
		Высокий		Средний		Низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
		Высокий		Средний		Низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

Теоретическое тестирование для итоговой аттестации «Общая физическая подготовка»

- 1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный**
 - А. на формирование правильной осанки
 - Б. на гармоничное развитие человека
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
- 2. Основными признаками физического развития являются**
 - А. антропометрические показатели
 - Б. социальные особенности человека
 - В. особенности интенсивности работы
- 3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**
 - А. сила;
 - Б. быстрота
 - В. стройность
 - Г. выносливость
 - Д. ловкость
 - Е. гибкость
- 4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость
 - В. сила, быстрота, стройность
- 5. Выносливость – это**
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- 6. Быстрота – это**
 - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени
 - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление
 - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
- 7. Гибкость – это**
 - А. способность преодолевать внешнее сопротивление
 - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
 - В. способность выполнять движение с большой амплитудой
- 8. Сила – это**
 - А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - В. способность поднимать тяжелые предметы
- 9. Под физическим качеством «ловкость» понимают**
 - А. способность точно дозировать величину мышечных усилий
 - Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность
 - В. освоить действие и сохранить равновесие
- 10. Средства развития быстроты**
 - А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения

- Б. бег на короткие дистанции
В. подвижные игры
- 11. Бег на длинные дистанции развивает**
А. ловкость
Б. быстроту
В. выносливость
- 12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
А. прыжки со скакалкой
Б. подтягивание в висе
В. длительный бег до 25–30 мин.
- 13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?**
А. посредством спортивных и подвижных игр
Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности
В. посредством упражнений высокой интенсивности
- 14. Выносливость человека не зависит от:**
А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
Б. силы мышц
В. возможностей систем дыхания и кровообращения
- 15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**
А. бокс
Б. керлинг
В. тяжелая атлетика
- 16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости**
А. бокс
Б. гимнастика
В. армрестлинг
- 17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей**
А. спринтерский бег
Б. стайерский бег
В. тяжелая атлетика
- 18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются**
А. общеразвивающими
Б. собственно силовыми
В. скоростно-силовыми
- 19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**
А. фехтование
Б. баскетбол
В. художественная гимнастика
- 20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**
А. укрепляют здоровье
Б. повышают работоспособность
В. формируют мускулатуру.

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Отв	В	А	В	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	А	В	В	В

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Восстановление обучающегося – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.
5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.