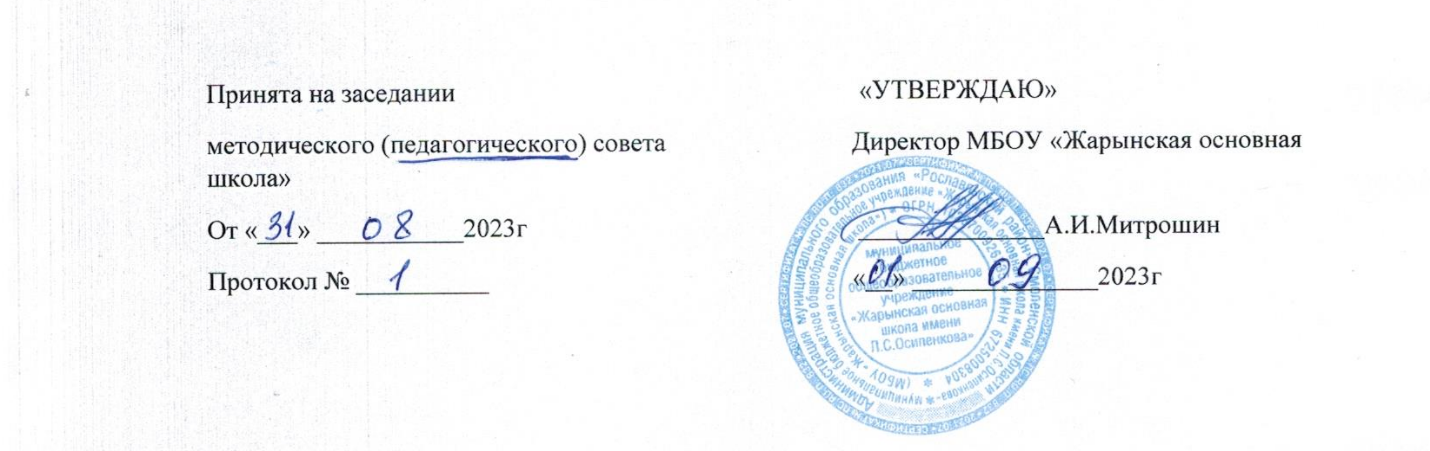
Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Жарынская основная школа имени Л.С. Осипенкова»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Общефизическая подготовка «Вперед со спортом»»**

Возраст обучающихся: 6.5 -10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Воробьева Надежда Николаевна, учитель

физической культуры

д.Красная Горка, 2023

**2. Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка «Вперед со спортом»» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
2. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31марта 2022 г. № 678-р);
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
5. Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
7. Уставом общеобразовательного учреждения МБОУ «Жарынская основная школа»;
8. Социальным заказом родителей.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность**

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.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

• ухудшение экологической обстановки;

• недостаточное или несбалансированное питание;

• стрессовые воздействия;

• распространение нездоровых привычек.

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.

**Новизна программы** 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.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Общефизическая подготовка «Вперед со спортом»», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Учреждение (адрес):** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жарынская основная школа имени Л.С. Осипенкова» (216564, Смоленская область, Рославльский район, деревня Красная Горка, улица Родионова, дом 2)

**Адресат программы** – учащиеся школы (девочки и мальчики) в возрасте от 6.5 до 11 лет включительно. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, заинтересованности при наличии медицинского допуска к занятиям. Данная программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, на труднодоступных и отдаленных территориях и детей находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучение по программе осуществляется на русском языке.

**Объем, срок освоения программы**, **режим занятий** - программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю - 36 часов в год. Продолжительность - 45 минут.

**Уровень сложности** – базовый.

**Место проведения** - спортивный зал и спортивная площадка школы.

**Основные методы обучения:**

1. Фронтальный метод.  
2. Групповой метод.  
3. Метод групповой тренировки.  
4. Индивидуальный метод.  
5. Метод дополнительных упражнений.

**Формы обучения и виды занятий**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная;
* теоретические занятия.

Демонстрация упражнения преподавателем, подводящие упражнения,  
дополнительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты.

**Форма организации образовательного процесса** - очная.

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы:**

– укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты**:

• представлять занятия 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;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся научатся:**

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

• соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

• соблюдать личную гигиену, режим дня;

• соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

• устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

• выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Обучающиеся получат возможность научиться**:

• выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;

• выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

• выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;

• выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

* выполнять мост из положения стоя, акробатическую комбинацию. Опорный прыжок;

• выполнять упражнения на освоение навыков равновесия

• выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

• выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

• 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;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• 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;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

• 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.

**3. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела,**  **темы** | **Всего часов** | Теория | Практика | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| 1 | Знания о физической культуре.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. | в процессе занятий | в процессе занятий |  | Беседа, опрос, задания, педагогическое наблюдение. |
| 2 | Легкая атлетика | 12 | в процессе занятий | 12 | Соревнования, контрольные задания. |
|  | -Ходьба и бег | 4 |  | 4 |  |
|  | -Прыжки | 4 |  | 4 |  |
|  | -Метание малого мяча | 4 |  | 4 |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 15 | в процессе занятий | 15 | Контрольные игры и соревнования. |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 9 | в процессе занятий | 9 | Контрольные задания, соревнования по акробатике. |
|  | Всего | 36 |  | 36 |  |

**4. Содержание учебного плана**

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и спортивном зале).

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**.

**Гимнастика с основами акробатики.**

 Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения, упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Вскок в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

 На материале гимнастики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале спортивных игр:**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, наклоны вперед, назад;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перелезание; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия; прыжковые упражнения.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_ти минутный бег.

Развитие силовых способностей :повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**5. Календарный учебный график**

Место проведения: спортивный зал

Время проведения:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | | **Кол-во часов** | | **Дата проведе ния (месяц,число)** | **Форма**  **занятия** | **Форма**  **контроля** |
|  |
| **Легкая атлетика - 6 ч.** | | | | | | | |
| 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | | 1 | | сентябрь | Объяснение  Учебное занятие | Наблюдение Контроль соблюдения ТБ |
| 2 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | | 1 | | сентябрь | Беседа. Тестирование | Тестирование |
| 3 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | | 1 | | сентябрь | Тренировочные упражнения | Наблюдение |
| 4 | Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | | 1 | | сентябрь | Учебное занятие | Тестирование |
| 5 | Метание малого мяча на дальность. Комплекс дыхательных упражнений. | | 1 | | сентябрь | Учебное занятие | Беседа. Опрос |
| 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с бегом и прыжками Прыжки через скакалку. | | 1 | | октябрь | Соревнование | Соревнование |
| **Подвижные игры -15 ч.** | | | | | | | |
| 7-8 | | Передача мяча в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Гимнастика для глаз. П./и. | 2 | | октябрь | Беседа. Обсуждение Тренировочные упр. | Беседа. Наблюдение |
| 9 | | Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и. | 1 | | октябрь | Тренировочные упражнения | Контроль за соблюдением ТБ. Наблюдение |
| 10 | | Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | | ноябрь | Тренировочные упражнения | Выполнение упражнений с заданиями |
| 11 | | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и. | 1 | | ноябрь | Беседа. Тренировочные упражнения | Опрос |
| 12 | | Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и. | 1 | | ноябрь | Тренировочные упражнения | Наблюдение |
| 13 | | Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и. | 1 | | ноябрь | Беседа. Тренировочные упражнения | Выполнение упражнений с заданиями |
| 14 | | Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и. | 1 | | декабрь | Беседа. Тренировочные упражнения | Наблюдение |
| 15 | | Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и. | 1 | | декабрь | Беседа. Тренировочные упражнения | Наблюдение  Обсуждение |
| 16 | | Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. | 1 | | декабрь | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 17-18 | | Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди». | 2 | | декабрь | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Беседа. Наблюдение |
| 19 | | Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | | январь | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Беседа  Наблюдение |
| 20-21 | | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | | январь | Соревнования | Соревнования |
| **Гимнастика - 9 ч.** | | | | | | | |
| 22 | | Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | | 1 | январь | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Беседа.  Наблюдение |
| 23 | | Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и. | | 1 | февраль | Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 24 | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и. | | 1 | февраль | Тренировочные упр. | Наблюдение |
| 25 | | Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. | | 1 | февраль | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 26 | | Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и. | | 1 | февраль | Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 27 | | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и. | | 1 | март | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Беседа. Наблюдение |
| 28 | | Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелезание. Прыжковые упражнения. П./и. | | 1 | март | Беседа. Обсуждение. Тренировочные упр. | Опрос |
| 29 | | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Комплекс дыхательных упражнений. П./и. | | 1 | март | Беседа Тестирование | Тестирование |
| 30 | | Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Опорный прыжок. | | 1 | апрель | Соревнования | Соревнования |
| **Легкая атлетика 6 - ч.** | | | | | | | |
| 31 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и. | | | 1 | апрель | Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 32 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и. | | | 1 | апрель | Тестирование | Тестирование |
| 33 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и. | | | 1 | апрель | Тренировочные упр. | Наблюдение Опрос |
| 34 | Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты | | | 1 | май | Тренировочные упр. Тестирование | Тестирование |
| 35 | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и. | | | 1 | май | Тренировочные упр. | Выполнение упражнений с заданиями |
| 36 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.Промежуточная аттестация. | | | 1 | май | Соревнования  Собеседова  ние | Соревнования |
| **Итого: 36 ч.** | | | | | | | |

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 1000м (мин) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| Пр. в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| Метание мяча (м) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название упражнений** | Возраст | | | | |
| **7 лет** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** | **11 лет** |
| Бег 30м (сек) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| Бег 1000м (мин) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| Челноч. бег 10х5м (сек) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| Пр. в длину с места (см) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| Метание мяча (м) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Вис (сек) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Оценочные материалы**

**Входной контроль** - проводится в сентябре с целью определения личностных качеств учащихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Критерии: коммуникативность, любознательность, активность, самостоятельность, дружелюбие

Оценка параметров Уровень по сумме баллов

начальный уровень- 1 балл 1-5 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации: информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание

Формы фиксации: бланки, диагностические таблицы.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью корректировки процесса обучения и выявления уровня освоения программы учащимися.

**Промежуточный контроль (1 полугодие)**

Проводится в конце декабря.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные задания.

Критерии:

Личностные: представления о личной гигиене, доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам, взаимодействие со сверстниками во время проведения подвижных игр.

Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень - 1 балл 1-3 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 4-6 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Метапредметные: сформированность умения использовать двигательные и физические упражнения в самостоятельно организуемой деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить пути решения поставленных задач.

Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень - 1 балл 1-3 балла начальный уровень средний уровень - 2 балла 4-6 баллов средний уровень высокий уровень - 3 балла 7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития метапредметных результатов учащихся»

Предметные: умение выполнять индивидуальные комплексы по оздоровительной гимнастике, выполнять контрольные задания для определения уровня развития физических качеств ( силы, быстроты, выносливости), соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений.

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня предметных результатов». Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной программы за I полугодие»

**Промежуточный контроль (2 полугодие).**

Поводится в конце мая.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные задания, анализ участия в спортивных мероприятиях

Критерии:

Личностные: сформированное представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, умение активно включаться в совместные мероприятия, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень - 1 балл 1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Метапредметные: умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий.

Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень - 1 балл 1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня метапредметных результатов».

Предметные: понимание общей спортивной терминологии, умение проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений, знания правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности.

Оценка параметров Уровень по сумме баллов начальный уровень - 1 балл 1-4 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла 5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла 9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации: Информационная карта «Определение уровня предметных результатов. Диагностическая карта «Освоение учащимися дополнительной общеобразовательной программы» Информационная карта «Карта учета участия в спортивных мероприятиях»

Оценка параметров активное участие - 3 балла, не достаточно активное - 2 балла, не принимает участие -1 балл.

В конце учебного года проводится анкетирование: «Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом», «Изучение интереса к занятиям у учащихся »

**6. Обеспечение программы**

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

* гимнастическая стенка- 1 шт.
* гимнастические скамейки-2шт.
* гимнастические маты-6шт.
* гимнастический козел
* гимнастический мостик
* скакалки- 8 шт.
* мячи баскетбольные - 5шт.
* мячи волейбольные – 5 шт.
* мячи для метания малые -6шт.
* кубики
* рулетка- 1шт.
* секундомер

**Техническое оснащение**

* проектор;
* экран;
* видеодиски;
* магнитофон.

**Дидактическое обеспечение программы**

* Картотека подвижных игр (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Список литературы

Литература для обучащихся:

1. Детские подвижные игры. / Составитель В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для

учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение«, 1976.

1. 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).

1. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение

нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с.: ил.

1. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр

«Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.

1. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
2. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.

Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2016. - 166 с.

1. 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.
2. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. - 319 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic](https://www.google.com/url?q=http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic&sa=D&ust=1547994953223000) - электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии».
2. [http://www.infosport.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.infosport.ru/&sa=D&ust=1547994953224000) - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
3. [http://lib.sportedu.ru/press/](https://www.google.com/url?q=http://lib.sportedu.ru/press/&sa=D&ust=1547994953224000) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=5WsnRPdg2Jc> - История современного Олимпийского движения
5. <https://www.youtube.com/watch?v=MolfhgO0Hq8> - Самые яркие победы России на Олимпийских играх .