

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староильдеряковская средняя общеобразовательная школа»
Акубаевский муниципальный район Республика Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2023 года
Протокол № 1



Программа кружка
по дополнительному образованию детей
физкультурно-спортивной направленности

«Всестороннее развитие физических качеств»

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Альметкин Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

2023 год

Содержание

| | Наименование | Стр. |
|------|------------------------------------------------|------|
| 1 | Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Цель, задачи программы | 5 |
| 1.3. | Содержание программы | 6 |
| | Учебно-тематический план | 8 |
| | Содержание учебно-тематического плана | 8 |
| 1.4. | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | Комплекс организационно-педагогических условий | 8 |
| 2.1. | Календарный учебный график 1 года обучения | 8 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 12 |
| 2.3. | Формы аттестации | 12 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 14 |
| 2.5. | Методические материалы | 14 |
| 2.6. | Список литературы | 15 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

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:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- 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 заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 4 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

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 «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Практическая значимость

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Уровень программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Обучающиеся 10-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часов в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Форма обучения:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы: Основные задачи:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 2020/2021 учебный год

| № п/п | Название темы | раздела, | Количество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|--------------|---------------------------------------|----------|------------------|-----------|--------------|----------------------------------|
| | | | Всего | Теория | Практик а | |
| 1. | Техника безопасности | | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 2 | Легкая атлетика | | 40 | 2 | 38 | соревнования |
| 3 | Общая физическая подготовка | | 40 | 1 | 39 | соревнования |
| 4 | Специальная подготовка | | 16 | 2 | 14 | соревнования |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | | 18 | 1 | 17 | наблюдение |
| 6 | Подвижные игры | | 18 | 1 | 17 | соревнования |
| 7 | Спортивные игры | | 18 | 1 | 17 | соревнования |
| 8 | тестовые испытания | | 10 | 0 | 10 | соревнования |
| Итого | | | 162 | 10 | 152 | |

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 6. Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Тема 7. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

Тема 8. Контрольные испытания.

1.4. Планируемые результаты

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № | Месяц | Форма занятия | Количество уч. часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|----------|--------------------------------------|----------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| | | | практ | теор | | |
| 1 | сентябрь | Лекция, беседа | 0 | 2 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. | Обсуждение, опрос |
| 2 | сентябрь | Практическое занятие, беседа | 2 | 0,5 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение, обсуждение |
| 3 | сентябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 4 | сентябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции. | Наблюдение |
| 5 | сентябрь | Практическое занятие, лекция. | 1,5 | 0,5 | Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение, Обсуждение |
| 6 | сентябрь | Практическое занятие, индивидуальная | 2,5 | 0 | Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
| 7 | сентябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Пионербол. Упражнения со скакалками, с набивными мячами. | Наблюдение |
| 8 | сентябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 9 | октябрь | Практическое занятие, беседа | 1,0 | 1 | Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. Футбол. | Наблюдение, Обсуждение |
| 10 | октябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Старты из различных положений. | Наблюдение |
| 11 | октябрь | Практическое занятие, беседа | 1,0 | 1 | Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди | Наблюдение, Обсуждение |
| 12 | октябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения. | Наблюдение |
| 13 | октябрь | Практическое | 2,0 | 0 | Акробатические упражнения. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | занятие | | | Игра Метко в цель. | |
| 14 | октябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты. | Наблюдение |
| 15 | октябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Спецбеговые упражнения Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 16 | октябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Игра Два мороза. | Наблюдение |
| 17 | октябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Бег, старты из различных положений. | Наблюдение |
| 18 | октябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Метание теннисного мяча. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 19 | ноябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Прыжковые упражнения. Пионербол. | Наблюдение |
| 20 | ноябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 21 | ноябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 22 | ноябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
| 23 | ноябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Пионербол. Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
| 24 | ноябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом. | Наблюдение |
| 25 | ноябрь | Лекция, практическое занятие | 1 | 1,0 | Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих | Обсуждение |
| 26 | ноябрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз. | Наблюдение |
| 27 | ноябрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки. | Наблюдение |
| 28 | декабрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 29 | декабрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
| 30 | декабрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Пионербол. Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
| 31 | декабрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом. | Наблюдение |
| 32 | декабрь | Практическое | 2,5 | 0 | Бег на короткие дистанции | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | занятие | | | История футбола. Правила игры в футбол. | |
| 33 | декабрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Эстафеты с элементами футбола. Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений | Наблюдение |
| 34 | декабрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками. | Наблюдение |
| 35 | декабрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Акробатические упражнения. Игра Метко в цель. | Наблюдение |
| 36 | декабрь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 37 | декабрь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 38 | январь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
| 39 | январь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег в чередовании с ходьбой Пионербол. Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
| 40 | январь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 41 | январь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. | Наблюдение |
| 42 | январь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 43 | январь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Акробатическая комбинация. Игра Два мороза. | Наблюдение |
| 44 | январь | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
| 45 | январь | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег, старты из различных положений. | Наблюдение |
| 46 | февраль | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт. | Наблюдение |
| 47 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 48 | февраль | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Упражнения на шведской стенке. | Наблюдение |
| 49 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Круговая тренировка с набивными мячами. | Наблюдение |
| 50 | февраль | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Силовая тренировка. | Наблюдение |
| 51 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 52 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0,5 | Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола. | Наблюдение |
| 53 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. . | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | | | | Силовые упражнения. | |
| 54 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0,5 | Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола. | Наблюдение |
| 55 | февраль | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Акробатическая комбинация. Игра Салки. Комплекс общеразвивающих упражнений | Наблюдение |
| 56 | март | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения. | Наблюдение |
| 57 | март | Практическое занятие | 2,0 | 0,5 | Пионербол. Упражнения с набивными мячами. | Наблюдение |
| 58 | март | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Пионербол. Упражнения со скакалками. | Наблюдение |
| 59 | март | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. | Наблюдение |
| 60 | март | Практическое занятие, лекция | 1, | 1,0 | Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена. | Наблюдение |
| 61 | март | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
| 62 | март | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 63 | март | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений. | Наблюдение |
| 64 | апрель | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег на длинные дистанции. | Наблюдение |
| 65 | апрель | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 66 | апрель | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча. | Наблюдение |
| 67 | апрель | Практическое занятие | 2,0 | 0,5 | Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. | Наблюдение |
| 68 | апрель | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Кросс. Упражнения в парах. | Наблюдение |
| 69 | апрель | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола. | Наблюдение |
| 70 | апрель | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 71 | апрель | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. | Наблюдение |
| 72 | апрель | Практическое занятие, лекция | 1, | 1,0 | Бег. Спецбеговые упражнения. История Олимпийских игр. | Наблюдение |
| 73 | апрель | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Бег на длинные дистанции. старты из различных положений. | Наблюдение |

| | | | | | | |
|----|-----|----------------------|------------|----|-------------------------------------------------------------|-------------------|
| 74 | май | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта. | Наблюдение, зачет |
| 75 | май | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки | тест |
| 76 | май | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Кросс 3 км | тест |
| 77 | май | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Отжимания, подтягивания, пресс. | тест |
| 78 | май | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение | тест |
| 79 | май | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча) | тест |
| 80 | май | Практическое занятие | 2,0 | 0 | Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. | Наблюдение |
| 81 | май | Практическое занятие | 2,5 | 0 | Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение | Наблюдение |
| | | | 152 | 10 | | |
| | | ВСЕГО | 162 | | | |

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

- 2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
- 3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

| № п/п | Контрольн ые упражнения | Мальчики, девочки | | |
|----------|------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|-------------|
| | | | | |
| 1 | Бег 30м с низкого старта | 5,7 6,3 | 5,5 5,7 | 5,1 5,3 |
| 2 | Бег 60 м с низкого старта | 10,9 11,2 | 10,4 10,7 | 9,8 10,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 140 130 | 150 140 | 170 150 |
| 4 | Кросс 1,5км | 8,20 8,55 | 8,00 8,29 | 6,5 7,14 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 210 190 | 225 200 | 285 250 |
| 6 | Поднятие туловища из положения лежа за 60 с | 27 24 | 32 27 | 42 36 |
| 7 | Отжимания | 10 5 | 13 7 | 22 13 |

2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеofilьмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов

деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.
Дидактические материалы включают задания, упражнения

2.5 Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
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. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979