

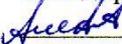
Муниципальное
образовательное учреждение
«Колесурская средняя
образовательная школа»



«Огьядышетонья Колесур
шорьёзо школа»
огьядышетонья муниципал
ужьюрт

ИНН/КПП 1819001513/182101001 | 427277, Удмуртская Республика, Селгинский район, д. Колесур,
ул. М.В.Карачева, 1 | тел. +7 (34159) 3-43-92 | e-mail: kolesur@yandex.ru | https://ciur.ru/slt/slt_sko

Принято на заседании
Педагогического совета
«30» августа 2024 г.
Протокол № 8

Согласовано:
Зам. директора по ВР
 Александрова А.А.
«30» августа 2024 г.

Утверждено:
Директор школы:
Приказ № 90 от 31.08.2024


В.Г. Прилуков



Дополнительная общеобразовательная программа
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7 – 11 лет

Срок реализации программы 1 год

Разработчик: Цветкова А.С.
Педагог дополнительного образования
МОУ «Колесурская СОШ»

Колесур, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность программы

Данная Программа спортивной направленности обеспечивает необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия ОФП способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Программа содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизации и самоконтроля детей, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у них практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды, способствует укреплению здоровья и организацию досуга учащихся во внеурочное время.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями Программы является то, что физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором учащиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Направление воспитательной работы – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Деятельность по организации дополнительного образования детей осуществляется на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и по заявлению родителя (его законного представителя).

Объем, сроки реализации и режим занятий

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации программы: 1 год (36 недель).

Режим занятия – 2 раз в неделю.

Формы организации образовательного процесса

Содержание программы представлено различными видами деятельности и помогает учащимся овладеть навыками здорового образа жизни.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические,

комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
 - занятия оздоровительной направленности, спортивные праздники, эстафеты, соревнования, домашние задания.

Цель: содействие всестороннему развитию личности учащегося, воспитание моральных и волевых качеств, чувства коллективизма.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;- создание условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, дисциплинированности.

Учебный план

№ п.п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организаци я занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Раздел 1. Баскетбол (15 ч)						
	Теория: Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила. Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости Навыки и умения:					
1	История возникновения баскетбола	1	1	0	Беседа	Опрос
2	Остановка прыжком	1	0	1	Индивид.	Зачет
3	Ведение мяча левой и правой рукой	3	1	2	Индивидуальная	Тест
4	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	1	1	Групповая	Демонстрация
5	Бросок в движении после ловли	2		2	Индивидуальная	Демонстрация
6	Бросок в движении после ведения	2		2	Групповая	Тест
7	Ловля высоко летящего мяча	2		2	Групповая	Приемы ловли
8	Правила игры и судейства (теория)	1	0,5	0,5	Беседа	Тест
9	История олимпийского движения	1	0,5	0,5	Беседа	Опрос
Итого часов:		15	5	10		
Раздел 2. Волейбол (18 ч)						
	Теория: Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила. Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости. Навыки и умения:					

1	История возникновения волейбола.	1	1	0	Беседа	
2	Стойка игрока, передвижения.	1	0	1	Групповой	Демонстрация
3	Передача мяча сверху	3	1	2	Индивид.	Тест
4	Прием мяча снизу после перемещения вперед.	3	0	3	Групповой	Демонстрация
5	Нижняя прямая подача.	3	1	2	Индивид.	Зачёт
6	Прием подачи.	2	1	1	Групповой	Зачёт
7	Верхняя прямая подача.	3	1	2	Индивид.	Зачёт
8	Правила игры и судейство	1	0	1	Беседа	Тест
9	Правила игры, судейство	1	0	1	Игра	Тест
10	Двухсторонняя игра.	В процессе занятий				
Итого часов:		18	5	13		

Раздел 3. Лыжная подготовка (17 ч)

	<p>Теория: Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.</p> <p>Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Навыки и умения:</p>					
1	Подготовка лыжного инвентаря	1	0	1	Групповой	Демонстрация
2	История возникновения лыжного спорта	1	1	0	Беседа	Опрос
3	Подготовка лыжни	1	0	1	Групповой	
4	Попеременный двухшажный ход	2	1	1	Зстафета	
5	Подготовка и смазка лыж (теория)	1	1	0	Просмотр	Презентация
6	Одновременные одношажные и двухшажные ходы	2	1	1	Индивид.	Зачёт
7	Подъем в гору	2	0	2	Индивид.	Демонстрация
8	Коньковый ход	4	1	3	Индивид.	Демонстрация
9	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1	0	1	Групповой	Зачёт
10	История олимпийских игр	1	1	0	Беседа	Тест
11	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и финиширование	2	1	1	Беседа	
12	Развитие выносливости в беге на лыжах 5км	1	0	1	Индивид.	Бег 5 км. на время
13	Правила соревнований и судейство (теория)	1	0	1	Беседа	Тест
14	Школьные соревнования	5	0	5	Соревнования	
15	Бег на лыжах 8 км без учёта времени.	4	0	4	Групповой	Демонстрация.
Итого часов:		19	3	14		

Раздел 4. Легкая атлетика (18 ч)

	Теория:					
--	----------------	--	--	--	--	--

	Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств: Скоростно – силовых, ловкости, быстроты, выносливости, координации движения, общей выносливости.					
1	Правила соревнований и ейства (теория)	1	1	0	Беседа	Фронтальный опрос
2	Низкий старт, стартовый разгон	2	1	1	Индивид.	Демонстрация
3	Бег на короткие дистанции	2	0	2	Индивид.	Зачёт
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	0	3	Индивид.	Демонстрация
6	Виды легкой атлетики (теория)	1	1	0	Беседа	Тест
7	Бег на средние дистанции	2	0	2	Групповой	Зачёт
8	Бег на длинные дистанции.	3	0	3	Групповой	Зачёт
Итого часов:		20	3	15		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Баскетбол (15 ч)

Теория:

Реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила, история возникновения баскетбола, остановка прыжком без мяча, остановка прыжком с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления и скорости, бросок в движении после ведения, перехват передачи, броски со средней и дальней дистанции, ловля высоко летящего мяча, правила игры и судейства.

Практика:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча, игра по правилам.

Раздел 2. Волейбол (18 ч)

Теория:

Формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий волейболом, реакция организма на различные физические нагрузки, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, гигиенические правила.

Практика:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Раздел 3. Лыжная подготовка (19 ч)

Теория:

Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни, правила безопасности, оказание первой помощи при травмах, дыхание во время занятий лыжной подготовкой, правила самоконтроля.

Практика:

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанции до 2.5км. Игры и эстафеты: «Быстрый лыжник», «Гонка с выбыванием». Эстафета с передачей лыжных палок. Правила соревнований в лыжных гонках. Обучение подъему скольльзящим шагом. Закрепить навыки спусков в высокой и низкой стойках. Игра «К своим флажкам». «Слалом». Одновременный двухшажный коньковый ход. Учёт. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «быстрый лыжник».

Раздел 4. Легкая атлетика (20 ч)

Теория:

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся, формирование теоретических и специальных знаний по легкой атлетике, обучение технике

легкоатлетических упражнений.

Практика:

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Рабочая программа воспитания

№	Мероприятия	Сроки
1, 2. Организация, проведение и участие в массовых событийных и тематических и профилактических мероприятиях разного уровня		
1.	День открытых дверей	17 сентября
2.	Международный день учителя	4, 5 октября
3.	Месячник удмуртской культуры в Селтинском районе	Ноябрь
4.	День народного единства	4 ноября
5.	Мероприятия, посвященные Дню Государственности Удмуртии	4 ноября
6.	Международный день толерантности	Ноябрь
7.	День матери в России	26 ноября
8.	Цикл мероприятий «Детский телефон доверия»	Ноябрь, апрель
9.	Всемирный день борьбы со СПИДом	1 декабря
10.	Мероприятия, посвященные международному дню инвалидов «Добро без границ».	3 декабря
11.	День неизвестного солдата	3 декабря
12.	День добровольца (волонтера)	5 декабря
13.	Акция «Сообщи, где торгуют смертью»	Декабрь
14.	День Конституции России	12 декабря
15.	Новогоднее представление	27-30 декабря
16.	Акция «Во славу Отечества»	Январь-февраль
17.	День полного освобождения Ленинграда	27 января
18.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля
19.	Мероприятия, посвященные Дню защитников Отечества.	23 февраля
20.	Международный день родного языка	21 февраля

21.	Международный женский день	8 марта
22.	Месячник по экологии	Апрель
23.	День здоровья	7 апреля
24.	День космонавтики	12 апреля
25.	День местного самоуправления	21
26.	Участие в мероприятиях, посвящённых Дню Победы	9 мая
27.	День семьи	15 мая
28.	День славянской письменности и культуры	24 мая
3. Участие в разноуровневых конкурсах		
1.	Районный этап и республиканский конкурс «Юннат»	Сентябрь
2.	Отборочный этап и республиканский конкурс юных исследователей окружающей среды	Октябрь
3.	Районный этап и республиканский конкурс «Моя малая Родина»	Октябрь
4.	Республиканский конкурс по генеалогии	Октябрь-декабрь
5.	Олимпиада по лесоводству	Ноябрь
6.	Районная выставка (конкурс) детского творчества «Мастерская Деда Мороза»	Ноябрь-декабрь
7.	Районный конкурс «Крошки на ладошке»	Декабрь
8.	Новогоднее представление для организаций	Декабрь
9.	Конкурс детского творчества «Зеркало природы»	Январь-февраль
10.	Районный этап Республиканского форума «Зелёная планета»	Февраль -март
11.	Месячник русской культуры	Март
12.	Районная НПК	Март
13.	Республиканский конкурс (фото и детские проекты) в рамках программы «Разговор о правильном питании»	Апрель
4. Совместные мероприятия с другими объединениями		
1.	Тематические массовые мероприятия	Согласно плана мероприятий (раздел 2)
2.	Массовые событийные мероприятия интегрирующие разные направленности	В течение года
3.	Массовые событийные мероприятия, направленные на профилактику всех видов зависимостей, ПДД, ПБ, экстремизма, суицидального поведения	В течение года
4.	Массовые событийные мероприятия в рамках тематических месячников	Согласно плана мероприятий (раздел 2)
5.	Мастер-классы, объединяющие разные виды деятельности	В течение года
6.	Акции, соревнования, конкурсы между кружками	В течение года
5. Совместные мероприятия с организациями и учреждениями		
1.	Экскурсии в организации района (в рамках профориентационных мероприятий)	В течение года
2.	Организация районных массовых мероприятий	В течение года
3.	Организация совместно с другими организациями района конкурсов	В течение года
4.	Организация мероприятий для детей с ОВЗ и детей-инвалидов	В течение года
5.	Организация мастер-классов	В течение года
6.	Организация профилактических и профориентационных встреч	В течение года
7.	Участие в профильных сменах для одарённых детей	По плану РЦДОД и РОЦОД

6. Организация экскурсий, походов, экспедиций		
1.	Экскурсии в организации района	В течение года
2.	Экскурсии на природу	В течение года
3.	Походы выходного дня	В течение года
7. Организация каникулярного отдыха детей и подростков		
1.	Организация тематических мероприятий	Ноябрь, январь, март, июнь
2.	Акции и конкурсы	По плану мероприятий (приложение 2)
3.	Квест-игры	Ноябрь, январь, март, июнь
4.	Мастер-классы	Ноябрь, январь, март, июнь
7. Мероприятия с родителями		
1.	Заседания родительского комитета	Октябрь, апрель
2.	Родительские встречи	Ноябрь, апрель
3.	Родительские собрания в кружках	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
4.	Праздничное мероприятие, посвящённое Дню Матери	23 ноября
8. Методическое сопровождение		
1.	Подготовка положений по проведению районных мероприятий и конкурсов ДДТ	Согласно плану мероприятий
2.	Подготовка методических разработок, сценариев мероприятий, родительских собраний, мастер-классов, тренингов для педагогов ДО, родителей, обучающихся	Согласно плану мероприятий
3.	Ведение мониторинга воспитательной работы	Ежемесячно, ежегодно
4.	Индивидуальные консультации для ПДО	В течение года

Календарный учебный график

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32
Вид деятельности	Г	Г	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

№ недели	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

№ недели	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
ИТОГО	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

У – учебные занятия;

К – каникулы;

П – промежуточная аттестация;

Г – комплектование групп;

Период обучения – 36 недель;

Начало занятий – по мере комплектования групп.

Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо:

- учебный кабинет является неотъемлемой частью информационно-образовательной среды по курсу. В нём также могут проводиться внеклассные и внеурочные занятия, воспитательная работа с учащимися. Поэтому он необходим в каждой школе, а его оснащение должно соответствовать требованиям государственного образовательного стандарта. Кабинетом для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности является спортивный зал и стадион.

- спортивный зал, который соответствует санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и требованиям охраны труда. В кабинете имеются все необходимые средства охраны труда, аттестация рабочих мест пройдена.

- учебно-практическое оборудование

№ п/п	Учебно-практическое оборудование	Примечание
Гимнастика		
1	Стенка гимнастическая	6
2	Козел гимнастический	2
3	Перекладина гимнастическая	6
4	Канат для лазанья с механическим креплением	1
5	Мост гимнастический подкидной	1
6	Скамейка гимнастическая жесткая	1
7	Маты гимнастические	4
8	Мяч малый (теннисный)	2
9	Скакалка гимнастическая	6
10	Палки гимнастические	10
11	Обруч гимнастический	5
	Легкая атлетика	
12	Планка для прыжков в высоту	1
13	Стойка для прыжков в высоту	2
14	Секундомер	1
Подвижные и спортивные игры		
15	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
16	Мячи баскетбольные для мини-игры	5
17	Сетка волейбольная	2
18	Мячи волейбольные	5
19	Мячи футбольные	4
Лыжная подготовка		
20	Лыжные комплекты	8
21	Стол теннисный	1
22	Аптечка медицинская	1

23	Спортивный зал игровой	1
24	Пришкольный стадион (площадка)	1

Формы аттестации/контроля

При реализации Программы используются следующие формы контроля:

- входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.
- промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Методическое обеспечение программы

Программа спортивной направленности носит образовательно-воспитательный характер.

Учебные занятия спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.

При организации спортивно-оздоровительной работы с обучающимися руководствуемся следующими **принципами**: *системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.*

Формы организации воспитательной работы:

- ✓ спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ досугово развлекательные мероприятия;
- ✓ ролевые, подвижные игры;
- ✓ упражнения в расслаблении мышц, релаксационные упражнения;
- ✓ применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, игровые моменты, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
- ✓ общественно полезная практика;
- ✓ спортивные игры, соревнования;
- ✓ дни здоровья;
- ✓ тематические беседы, праздники;
- ✓ занятия по профилактике вредных привычек, дорожно-транспортного травматизма;

- ✓ тесты и анкетирование;
- ✓ просветительская работа с родителями.

Список литературы

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

Контрольно – измерительные материалы

Тесты

Возраст: 8 лет

№ п / п	Контрольные испытания	Мальчи ки			Девоч ки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	2	4	3	6	14
2.	Бег 30 метров (сек)	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	125	165	90	125	155
4.	Метание малого мяча на дальность 3 (м)	12	15	20	10	12	15
5.	Бег 1000 метров без учета времени	-	-	-	-	-	-
6.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,30	9,00	8,50	10,00	9,30	9,00

Возраст: 9 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	3	11	16
2.	Бег 60 метров	12,0	11,8	11,0	13,0	12,5	11,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	245	270	170	210	250
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	75	80	85	70	75	80
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	15	19	23	10	12	15
6.	Бег 1000 метров (м/сек)	5,3	6,0	7,0	6,0	6,3	7,0
7.	Бег на лыжах 1 км. (м/сек)	9,00	8,30	8,00	10,50	10,00	9,30

Возраст: 11 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Подтягивание на перекладине	1	3	5	4	13	18
2.	Бег 60 метров (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	210	260	300	180	220	260

4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	80	90	100	80	90	95
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	23	27	12	15	18
6.	Бег 500 метров (м/сек)	3,30	2,30	2,00	3,30	3,00	2,30
7.	Бег 1000 метров (м/сек)	6,30	5,30	5,00	6,30	6,00	5,30
8.	Бег на лыжах 1 км.	6,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

Возраст: 12 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	4	6	4	10	19
1.	Подтягивание на перекладине	1	4	6	4	10	19
2.	Бег 60 метров (сек)	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	260	300	340	220	260	300
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	85	100	110	80	95	105
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	20	27	34	14	17	21
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	9,00	8,40	8,00	10,00	9,10	8,40
8.	Бег на лыжах 1 км.	7,40	7,00	6,30	8,10	7,30	7,00

Возраст: 13 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	4	7	4	11	20
1.	Подтягивание на перекладине						
2.	Бег 60 метров (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,0	10,3
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	270	330	360	230	280	330
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	90	110	115	85	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	21	29	36	15	18	23
6.	Бег 500 метров (м/сек)	1,50	2,20	3,00	2,00	2,30	3,00
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Возраст: 14 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	8	5	12	19
1.	Подтягивание на перекладине						

2.	Бег 60 метров (сек)	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	290	350	380	240	300	350
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	100	115	125	90	100	110
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	23	31	39	16	19	26
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,30	4,00	3,30	4,40	4,10	3,40
7.	Бег 1500 метров (м/сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
8.	Бег на лыжах 2 км.	15,30	14,00	13,00	15,00	14,30	14,00

Возраст: 15 лет

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики			Девочки		
		2	6	9	5	13	17
1.	Подтягивание на перекладине						
2.	Бег 60 метров (сек)	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	310	370	410	260	310	360
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (см)	105	120	130	95	105	115
5.	Метание малого мяча на дальность (м)	28	37	42	17	21	27
6.	Бег 800 метров (м/сек)	4,00	3,30	3,00	4,30	4,00	3,30
7.	Бег 2000 метров (м/сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
8.	Бег на лыжах 3 км.	20,00	19,00	18,00	23,00	22,00	20,00

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**Мальчики**

№	Физические	Контрольное	Воз-	Уровень

п/п	способности	упражнение (тест)	раст	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше

		вперед из положения сидя	12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

Приложение 3

Теоретический тест по физической культуре

Вопросы в тестах с одним правильным ответом. За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.

Всего вопросов 15, количество правильных ответов составляет 15 баллов.

Оценку «отлично» получают учащиеся, давшие не менее 90% правильных ответов; «хорошо» - 80 - 90%, «удовлетворительно» - 60 - 80%.

Анализ своих ошибок по ответам поможет школьникам достаточно точно выявить, какой учебный материал требует дополнительной обработки

Вопросы:

- Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились.
 - у подножия горы Олимп.
 - в местности, называемой Олимпией.
 - в честь олимпийских богов.
 - после зажжения олимпийского огня.
- Физические упражнения - это.
 - естественные движения и способы передвижения.
 - движения, выполняемые на уроках физической культуры.
 - действия, выполняемые по определенным правилам.
 - сложные двигательные действия.
- Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.
 - легкая.
 - средняя.
 - большая.
 - очень большая.
- Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.
 - физическое воспитание.
 - филогенез.
 - физическое развитие.
 - физическое совершенство.
- Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.
 - физическое воспитание.
 - физическое упражнение.
 - физическая подготовка.
 - физическая культура.
- Предметом обучения в физической воспитании являются.
 - физически упражнения.
 - двигательные действия.
 - физкультурные знания.
 - методы воспитания.
- Основным специфическим средством физического воспитания является.
 - закаливание.
 - соблюдение режима дня.
 - физическое упражнение.
 - солнечная радиация.
- Двигательными умениями и навыками принято называть.
 - способность выполнить упражнение без активизации внимания.
 - правильное выполнение двигательных действий.
 - уровень владения движениями при активизации внимания.
 - способы управления двигательными действиями.
- Подготовительные упражнения применяются если.
 - обучающийся недостаточно физически развит.
 - в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

- в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.
г. применяется метод целостно - аналитического упражнения.
10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?
а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.
11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время.
а. прогибания туловища назад. б. скрещивания рук.
в. вращениях тела. г. разведения рук в стороны.
Отметьте все позиции.
12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.
а. способствующие увеличению мышечной массы.
б. способствующие повышению быстроты движений.
в. способствующие снижению веса тела.
г. формированию правильной осанки.
13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.
1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.
а. б. в. г.
14. Какая страна является родиной Олимпийских игр?
1. Рим; 2. Китай; 3. Древняя Греция; 4. Италия.
15. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?
1. «Дальше, быстрее, больше»; 2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»; 4. «Быстрее, сильнее, дальше».
- Ответы - смотрите документ.