

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

Подписано: _____
28.08.2025 16:55

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1775744783-20260409-98-4-1726-23

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района СПб
Протокол № _____ 1 _____
от 28 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 28 августа 2025г. № 190
Директор ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
_____ Э.А. Березяк

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (начальная школа)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:

Нысамбаева Фариды Жупаровны,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 7 до 10 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям.

Актуальность программы

На сегодняшний день здоровье подрастающего поколения оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экологическая обстановка, всё это способствует развитию хронического дефицита двигательной активности у школьников и реальной угрозе их здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиску и применению разнообразных средств, форм и методов обучения.

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.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют учащихся, воспитывают у них чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Обучение по программе проводится с целью:

- укрепления здоровья и закалывания занимающихся;
- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
- приобретения умений и навыков самостоятельных занятий;
- развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительная особенность

Заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 72 часа, 1 год обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

В случае реализации очно-дистанционного и дистанционного формата обучения режим занятий может варьироваться в рамках предусмотренного учебным планом количества часов в год.

Цель программы - физическое развитие учащихся, приобщения их к систематическим занятиям и здоровому образу жизни посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Воспитательные задачи ДОП

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование», проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года предусматривают включение в содержание дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей воспитательного компонента, направленного на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения. Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- Программы воспитания ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- Программы развития ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- воспитательной миссии, традициях ГБОУ СОШ №51 Петроградского района;
- ДОП «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (начальная школа)»
- совместных с социальными партнерами проектов (музейные, творческие, социокультурные проекты и т.д.)

Воспитательный компонент ДОП реализуется через учебное занятие, которое является основой всего образовательного процесса в школе. На занятиях второй половины дня происходит всестороннее творческое развитие личности ребенка, его социализация, формирование высоких моральных качеств и позитивного отношения к общественным ценностям, качеств гражданина и патриота своей страны, приобретение опыта социально-значимых дел.

Воспитательная работа по данной программе предполагает следующее:

- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- включение проектных технологий, позволяющих учащимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.;
- включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям.

Воспитательный эффект ДОП достигается через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации ДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся;
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование дискуссионных образовательных пространств;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся;
- формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ;
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий согласно плану воспитательной работы ПДО с учащимися, проходящими обучение по данной программе, участие в мероприятиях школы.

Планируемые результаты

Личностные

- 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.

Метапредметные

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные

В результате освоения содержания программного материала, учащиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Будут уметь:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения- очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа может быть реализована в очном, очно-дистанционном и дистанционном формате обучения.

Условия набора и формирования групп

Условия набора

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Условия формирования групп:

В группы набираются одновозрастные или разновозрастные учащиеся от 7 до 10 лет. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Количество учащихся в группе:

1-го года обучения – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий

Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения.

Формы проведения занятий

Общеразвивающие:

- беседа
- творческая встреча

- просмотр видеоматериала
- экскурсия

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- эстафеты
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование

Формы организации деятельности детей на занятии:

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- **индивидуальная:** организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- гимнастическая стенка,
- скамейки,
- маты,
- канат,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- различные виды мячей и т. д.).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (начальная школа)»**

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входная диагностика
2	Основы знаний о физической культуре	6	4	2	Игра-викторина, тестирование, наблюдение
3	Легкая атлетика	22	4	18	Наблюдение
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	10	Выполнение заданий педагога, наблюдение

5	Спортивные игры	12	2	10	Выполнение заданий педагога, наблюдение
6	Общая физическая подготовка	8	2	6	Наблюдение
7	Контрольные тестирования	8	1	7	Тестирование
8	Итоговое занятие	1	0	1	Игры, соревнования
ИТОГО:		72	15,5	56,5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (начальная школа)»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09 сентября	26 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (начальная школа)»

Особенности 1 года обучения

В процессе изучения различных подвижных игр у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в здоровом образе жизни. Они приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Учащиеся объединения первого года обучения проявляют интерес к занятиям спортом, коммуникабельны, но не дисциплинированы.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Цели и задачи первого года обучения. Требования к материально-техническому обеспечению обучения.

Практика: Входная диагностика. Просмотр тематического видеоматериала.

2. Основы знаний о физической культуре

Теория: Естественные основы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Социально-психологические основы: Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Практика: Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Обучение движениям. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Наблюдение. Игра - викторина, тестирование.

3. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Наблюдение за правильностью выполнения упражнений. Метание малого мяча.

4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, замыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на

гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок. Наблюдение за выполнением заданий педагога.

5. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0. Выполнение заданий педагога. Наблюдение.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок. Выполнение заданий педагога. Наблюдение.

6. Общая физическая подготовка

Теория: понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация. Названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д. Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения разучиваемых упражнений.

Практика: Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений. Наблюдение.

7. Контрольные тестирования

Теория. Процедура тестирования.

Практика. Выполнение контрольных тестов -упражнений. Тесты: бег, прыжки в длину с места, подтягивание, наклоны, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища, метание мяча.

8. Итоговое занятие

Практика. Анализ проделанной работы за год. Игры, соревнования.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

В результате освоения содержания программного материала, учащиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Будут уметь:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **технологии (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Основные методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические **методы:**

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у учащихся формируются первоначальные представления о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У учащихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные: 1) турниры; 2) эстафеты; 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека упражнений по ОФП (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Спорт в школе: организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. \ Сост. И.П. Космина, А.П Паршиков, Ю П. Пузырь. – М: Советский спорт, 2003.
2. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. - М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Интернет- источники:

1. Психология обучения <http://lib4all.ru/base/B3197/B3197Part27-323.php>

Оценочные материалы

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика

Выявление первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определение природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.) и готовности к обучению по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог диагностирует семь параметров по трем уровням.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения практических заданий

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

Формы:

- игры/соревнования/открытое занятие
- анализ участия объединения и каждого учащегося в соревнованиях

По итогам реализации программы педагог заполняет диагностическую карту результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка».

Сроки проведения диагностики:

- начальная диагностика - в сентябре,
- итоговая – в конце года обучения.

Оценка и способы определения результативности программы:

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Тестирование.

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину с места с двух ног.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те, и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не

выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упрощенный вариант сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи высотой 20 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

**Таблица диагностических исследований
(входная диагностика)**

Педагог _____

ДОП «Общая физическая подготовка (начальная школа)»

Группа № 1

Дата заполнения "_____" сентября 20____г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Скоростные качества	Силовые способности	Гибкость	Выносливость	Координационные способности	Командная работа	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл ; средний уровень – 2 балла; высокий уровень-3 балла;
Уровень подготовленности: низкий уровень –7- 11 баллов; средний уровень - 12 - 16 баллов; высокий уровень-17-21 баллов.

ИТОГО: Низкий уровень - ____чел. ____ % Средний уровень - ____чел. ____% Высокий уровень - ____чел. ____%

Педагог ДО _____ / _____

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы
(промежуточный/итоговый контроль)**

Педагог _____

ДОП «Общая физическая подготовка (начальная школа)»

Группа № 1

Дата заполнения " ____ " декабря/мая 20 ____ г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень освоения
		Предметные					Личностные	Метапредметные		
		Скоростные качества	Силовые способности	Гибкость	Выносливость	Координационные способности	Командная работа	Умение анализировать		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл ; средний уровень – 2 балла; высокий уровень-3 балла;
Уровень подготовленности: низкий уровень –7- 11 баллов; средний уровень - 12 - 16 баллов; высокий уровень-17-21 баллов.

ИТОГО: Низкий уровень - ____ чел. ____ % Средний уровень - ____ чел. ____% Высокий уровень - ____ чел. ____%

Педагог ДО _____ / _____

