

**Пояснительная записка**

***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014г. №172 6 р , приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» , письмом Министерства образования и науки РФ от 1 8.11.2015 г. №09 3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

***Требования к квалификации педагога дополнительного образования***

Высшее профессиональное образование по специальности «учитель физической культуры». Высшая квалификационная категория.

***Уровень программы:*** базовый.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы***

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья детей. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

***Новизна программы***

В программе предусмотрены учебные часы на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физической подготовленности, соревновательной деятельности в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

***Цель программы:***

Создание условий для развития двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни посредством занятий общей физической подготовкой.

***Задачи:***

Предметные (обучающие):

- овладеть системой знаний об основах физкультурной деятельности;

- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- создать представления об индивидуальных физических возможностях организма;

- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать жизненно важные двигательных навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности;

- совершенствовать функциональные возможности организма;

- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Личностные (воспитательные):

- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности, способам коллективного общения;

- формировать культуру здорового образа жизни.

***Адресат программы***

Программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» составлена для обучающихся 6-14 лет.

***Условия реализации программы***

Условия набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, с основной группой здоровья.

Количество обучающихся: 9 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности на занятии: игры, тестирование.

***Срок реализации программы******:*** 1 год (68часов).

***Режим занятий***

Занятия проходят 1 раза в неделю: по два академических часа

***Формы занятий***

Занятия проходят в групповой форме. Минимальное количество обучающихся в группе – 9, максимальное – 22

.

***Планируемые результаты***

*По завершении программы обучающийся будет*

*знать:*

- содержательные основы здорового образа жизни,

- основные понятия и термины физической культуры;

- планирование режима дня и учебной недели.

*уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять гимнастические, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;

- тестировать показатели основных физических качеств;

- соблюдать меры личной безопасности на занятии;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

***Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности***

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет уровень физической подготовленности школьника.

Текущий контроль заключается в педагогическом контроле за спортивной формой обучающихся, выполнения ими программы дополнительного образования в период обучения. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: опрос, педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация определяет уровень развития физической подготовленности школьника по итогам первого полугодия.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения программы с целью определения изменения уровня развития физической подготовленности и проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы (май).

Входной контроль, Промежуточная и Итоговая аттестация проводятся в форме тестирования - выполнение контрольных упражнений (тестов) по физической подготовленности.

Результаты выполнения контроля, аттестации оцениваются по таблицам 1, 2, 3 (Приложение 1) и анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все контрольные упражнения (тесты), независимо от результатов, получают зачет.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов | | | Форма аттестации, контроля, |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | Входной контроль | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 3 | Легкая атлетика | 6 | 2 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Спортивные и подвижные игры: Баскетбол | 20 | 5 | 15 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Гимнастика | 14 | 2 | 12 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 7 | Оздоровительный бег | 18 | 4 | 14 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Итоговая аттестация | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | Зачет |
| **Итого** | | **68** | **18** | **50** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** | **Сроки проведения промежуточной аттестации** |
| 1 | 2023-2024 | 07.09.2023 | 23.05.2024 | 34 | 34 | 68 | четверг  16:00-16:45  16:50-17:35 | 17.05.2024-24.05.2024 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Число/Месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-  во  часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| **Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа** | | | | | | | |
| 1 | 7.09 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Введение. Инструктаж по технике безопасности. | Спортивный зал | Опрос |
| **Раздел 2. «Входной контроль». 2 часа** | | | | | | | |
| 2.1 | 14.09 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Входной контроль | Спортивная площадка,  спортивный зал | Тестирование |
| **Раздел 3. «Легкая атлетика». 6 часов** | | | | | | | |
| 3.1 | 21.09 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Длительный бег | Спортивная площадка,  спортзал | Педагогическое наблюдение |
| 3.2 | 28.09 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Метание мяча | Спортивная площадка,  спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 3.3 | 5.10 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Метание гранаты | Спортивная площадка | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 4. «Спортивные игры. Баскетбол». 20 часов** | | | | | | | |
| 4.1 | 12.10 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Техника передвижений | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.2 | 19.10 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Ловля и передача мяча | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.3 | 26.10 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Ловля и передача мяча | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.4 | 09.11 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Ведение мяча | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.5 | 16.11 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Броски мяча | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.6 | 23.11 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Штрафной бросок | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.7 | 30.11 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Сочетание приемов | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.8 | 7.12 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Тактика игры | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.9 | 14.12 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Тактика игры | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.10 | 21.12 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Игра в баскетбол | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 5. «Гимнастика». 14 часов** | | | | | | | |
| 5.1 | 28.12 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Акробатические упражнения | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.2 | 11.01 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Акробатические упражнения | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.3 | 18.01 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Акробатические упражнения | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.4 | 25.01 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Акробатическая комбинация | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.5 | 01.02 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Висы и упоры | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.6 | 8.02 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Упражнения в равновесии, лазанье по канату. | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 5.7 | 15.02 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Полоса препятствий. | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 6. «Аттестация». 2 часа** | | | | | | | |
| 6.1 | 22.02 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Промежуточная аттестация | Спортивный зал | Тестирование |
| **Раздел 7. «Оздоровительный бег». 18 часов** | | | | | | | |
| 7.1 | 29.02 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.2 | 7.03 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Медленный бег | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.3 | 14.03 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Бег на короткие дистанции | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.4 | 21.03 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Эстафетный бег | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.5 | 04.04 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Кросс 500 метров | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.6 | 11.04 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Кросс 1000 метров | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.7 | 25.04 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | интервальный бег | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.8 | 02.05 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | бег на лыжах | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| 7.9 | 09.05 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | соревнования, лыжные гонки | Спортивный зал | Педагогическое наблюдение |
| **Раздел 8. Аттестация. 2 часа** | | | | | | | |
| 8.1 | 16.05 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Итоговая аттестация | Спортивная площадка,  спортивный зал | Тестирование |
| **Раздел 9. «Итоговое занятие». 2 часа** | | | | | | | |
| 9.1 | 23.05 | 16:00-17:35 | Групповая | 2 | Итоговое занятие | Спортивная площадка,  спортивный зал | Зачет |

**Содержание**

***1. Раздел «Вводное занятие»***

1.1. Тема: «Введение. Инструктаж по технике безопасности»

Теория: Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Задачи на учебный год. Беседа о правилах техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.

Практика: Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Салки», «Удочка».

***2. Раздел «Входной контроль»***

2.1. Тема «Входной контроль»

Теория: Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика. Контрольные упражнения: Бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота; наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости; бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.

***3. Раздел «Легкая атлетика»***

3.1. Тема «Длительный бег»

Теория: Техника длительного бега. Самонаблюдение и самоконтроль.

Практика: Бег в равномерном темпе до 5-6 минут. Броски и ловля набивного мяча. Игра «Вызов номеров».

3.2. Тема «Метание мяча»

Теория: Техника метания мяча. Слагаемые здорового образа жизни.

Практика: Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Меткий стрелок».

3.3. Тема «Метание гранаты»

Теория: Техника метания гранаты.

Практика: Метание гранаты с места, укороченного разбега на дальность.

***4. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»***

4.1. Тема «Техника передвижений»

Теория: Техника передвижений, остановок, стоек. Приемы саморегуляции.

Практика: Перемещения в защитной стойке, остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча на месте.

4.2. Тема «Ловля и передача мяча»

Теория: Терминология баскетбола.

Практика: Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. Передачи мяча одной от плеча, двумя с отскоком от пола. Эстафеты с мячом.

4.3. Тема «Ловля и передача мяча»

Теория: Правила соревнований в баскетболе.

Практика: Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3.

4.4. Тема «Ведение мяча»

Теория: Виды ведения мяча.

Практика: Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Мини-баскетбол.

4.5. Тема «Броски мяча»

Теория: Виды бросков.

Практика: Броски с места. Броски в движении после ведения. Броски без сопротивления и с сопротивлением защитника.

4.6. Тема «Штрафной бросок»

Теория: Правила выполнения штрафного броска.

Практика: Вырывание мяча из рук соперника. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.

4.7. Тема «Сочетание приемов»

Теория: Жесты судей.

Практика: Сочетание приемов с броском в кольцо. Игровые взаимодействия 3:3.

4.8. Тема «Тактика игры»

Теория: Тактика игры в баскетбол.

Практика: Развитие силы рук и плечевого пояса. Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

4.9. Тема «Тактика игры»

Теория: Тактика игры в баскетбол. Командные тактические действия в нападении и защите с участием трех игроков. Игра по правилам баскетбола.

4.10. Тема «Игра в баскетбол»

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Развитие силы рук и плечевого пояса. Игра по правилам баскетбола.

***5. Раздел «Гимнастика»***

5.1. Тема «Акробатические упражнения»

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Юноши: кувырки вперед и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девушки: кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

5.2. Тема «Акробатические упражнения»

Теория: Личная гигиена.

Практика: Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

5.3. Тема «Акробатические упражнения»

Теория: Правильная и неправильная осанка.

Практика: Общеразвивающие упражнения с обручем. Акробатические упражнения. Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

5.4. Тема «Акробатическая комбинация»

Теория: Правила составления акробатической комбинации.

Практика: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Составление акробатической комбинации из числа разученных упражнений.

5.5. Тема: «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Упражнения на брусьях. Юноши: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

5.6. Тема «Упражнения в равновесии, лазанье по канату.»

Теория: Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

Практика: Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей. Упражнения в равновесии - девушки. Лазанье по гимнастическому канату (произвольным способом) - юноши.

5.7. Тема «Полоса препятствий»

Теория: Правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие физических качеств. Соревнования - преодоление полосы препятствий.

***6. Раздел «Аттестация»***

6.1. Тема «Промежуточная аттестация»

Теория: Правила выполнения тестовых упражнений.

Практика: Челночный бег 3х10 м; для оценки скоростных качеств; отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание (юноши) - для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; наклон вперед из положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости.

***7. Раздел «оздоровительный бег»***

Теория: значение оздоровительного бега

Практика: бег на разные дистанции на свежем воздухе и в спортивном зале

***8. Раздел «Аттестация»***

8.1. Тема «Итоговая аттестация»

Теория: Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: Контрольные упражнения: прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей, бег на 30 м с высокого старта, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота, бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости, наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу *– для оценки гибкости.*

***9. Раздел «Итоговое занятие»***

9.1. Тема «Итоговое занятие»

Теория: Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

**Методическое обеспечение**

***Педагогические методики и технологии***

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

***Методы и приемы***

Методы обучения по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

***Техническое обеспечение***

Мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебно-практическое оборудование:

*Раздел «Легкая атлетика»:*

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места,

- рулетка измерительная,

- теннисные мячи, мячи для метания 150 гр.,

- эстафетные палочки,

- беговая дорожка,

- прыжковая яма для прыжка в длину с разбега;

*Раздел «Гимнастика»:*

- стенка гимнастическая,

- перекладина гимнастическая,

- скамейка гимнастическая жесткая,

- коврик гимнастический,

- маты гимнастические,

- мяч набивной (1 кг, 2 кг),

- скакалка гимнастическая,

- палка гимнастическая,

- обруч гимнастический;

*Раздел «Спортивные игры»:*

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой,

- мячи баскетбольные,

- стойки волейбольные универсальные,

- сетка волейбольная,

- мячи волейбольные,

- табло перекидное,

- компрессор для накачивания мячей.

***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
5. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина 3.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

**Приложение 1.**

**Оценочные и методические материалы**

**Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация**

***Нормы оценивания***

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:   
ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) / средний показатель по таблице;   
ИУФП в беге на 1000 м рассчитывается иначе.  
ИУФП в беге на 1000 м = (средний показатель по таблице - результат) / средний показатель;

3) рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:   
ОУФП = (Б + ЧБ + Пр + П + ПТ + Н + БВ) 7,

где Б – бег на 30 м,   
ЧБ – челночный бег 3×10 м,   
Пр – прыжок в длину с места,   
П – подтягивание на перекладине,   
ПТ – подъем туловища за 30 сек.,   
Н – наклон вперед в положении сидя,   
БВ – бег на 1000 м;  
4) найти в *табл.* оценку индивидуального уровня физической подготовленности

***Контрольно-измерительные материалы***

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

* бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
* отжимание в упоре лежа, подтягивание – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
* прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;
* подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;
* наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости;
* бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.

*Таблица 1.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста  (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)  Мальчики/юноши | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег на 30 м, сек. | 6,4 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 10,5 | 9,8 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 7,9 | 7,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 112 | 127 | 140 | 152 | 163 | 174 | 185 | 196 | 206 | 216 | 225 |
| Подтягивание, кол-во раз | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| Подъем туловища за 30 сек. | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Наклон вперед, см | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Бег на 1000 м, сек. | 332 | 315 | 298 | 281 | 268 | 256 | 243 | 233 | 224 | 216 | 209 |

*Таблица 2.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста  (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) Девочки/девушки | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. Бег на 30 м, сек. | 6,8 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,5 | 5,4 | 5,4 | 5,3 | 5,3 |
| 2. Челночный бег 3×10 м, сек. | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 104 | 120 | 132 | 142 | 152 | 160 | 167 | 173 | 177 | 180 | 180 |
| 4. Отжимание в упоре лежа, раз | - | - | - | - | - | - | - | 14 | 15 | 15 | 16 |
| 5. Подъем туловища за 30 сек. | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 |
| 6. Наклон вперед, см | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| 7. Бег на 1000 м, сек. | 374 | 357 | 340 | 325 | 311 | 298 | 288 | 279 | 271 | 265 | 262 |

*Таблица 3.*

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка индивидуального уровня физической подготовленности | |
| **Значение ОУФП** | **Оценка** |
| 0,61 и выше | Великолепно |
| от 0,21 до 0,60 | Отлично |
| от - 0,20 до 0,20 | Хорошо |
| от - 0,60 до - 0,21 | Удовлетворительно |
| от  - 1,00 до - 0,61 | Неудовлетворительно |
| от  - 1,01 и ниже | Зона риска |