

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Смоленской области  
Муниципальное образование «Рославльский район»  
МБОУ «Чижовская средняя школа»

ПРИНЯТО  
педсоветом  
МБОУ «Чижовская средняя школа»  
Протокол № 2  
от 02.09. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Чижовская средняя школа»  
Гуменик Т.А.  
Приказ № 108  
от 02.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка ОФП»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Громова Виктория Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка ОФП» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. N 629);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом «Чижовская средняя школа»
- Социальным заказом родителей.

**Направленность** - физкультурно-спортивная

**Уровень программы** – стартовый

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;

- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

#### **Педагогическая целесообразность**

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

#### **Практическая значимость**

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

#### **Адресат программы**

Обучающиеся 11-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных

психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа), из расчёта 2 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Занятия проходят 2 раза в неделю.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- 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;

*Виды занятий:*

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- игры
- соревнования
- мастер-классы
- *Методы контроля и самоконтроля*

Самоанализ, тестирование, беседы

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Группа формируется из обучающихся школы, годных по состоянию здоровья.

Программа доступна для учащихся сельской школы 5-11 классов, в том числе для мотивированных детей, детей с ОВЗ и находящихся в трудной жизненной ситуации.

Обучение начинается с начала сентября.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

**Цель программы** - совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности		1		тестирование
2	Легкая атлетика	16	3	13	Сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	16	3	13	соревнования
4	Специальная подготовка	8	1	7	соревнования
5	Гимнастика с элементами акробатики	8	1	7	наблюдение
6	Спортивные игры	24	4	20	соревнования
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

## Содержание учебного плана

### **Тема 1. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

### **Тема 2. Легкая атлетика**

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

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

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** изучение физических качеств: силы, выносливости быстроты, гибкости, ловкости.

**Практика:** Мышечная сила упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

**Быстрота** – для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включены различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

**Выносливость** – в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег на длинные дистанции, катание на лыжах.

**Гибкость** – включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

**Ловкость** – для развития ловкости являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

### **Тема 4. Специальная подготовка**

**Теория:** изучение готовности организма к высоким нагрузкам определённой направленности. В спортивных секциях (бокс, борьба, волейбола, баскетбола и т.д.); подготовка подразделений специального назначения правоохранительных органов, ВС и спасательных отрядов МЧС.

**Практика:** Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости.

Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъемы туловища из положения лёжа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперед – по глубине наклона определяют гибкость.

### **Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики**

**Теория:** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

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

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

### **Тема 6. Спортивные игры**

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

**Практика:** Баскетбол, волейбол, футбол.

## Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Место провед
1	сентябрь	Практическое занятие, беседа	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Тестирование, обсуждение,	1	Спорт.площадка
2	сентябрь	Практическое занятие	Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
3	сентябрь	Практическое занятие	Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
4	сентябрь	Практическое занятие, лекция.	Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение, Обсуждение	1	Спорт.площадка
5	сентябрь	Практическое занятие, индивидуальная	Кросс, многоскоки.Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения.	Сдача нормативов	1	Спорт.площадка
6	сентябрь	Практическое занятие	Пионербол. Упражнения со скакалками, с набивными мячами.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
7	сентябрь	Практическое занятие	Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
8	октябрь	Практическое занятие, беседа	Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс.	Наблюдение, Обсуждение	1	Спорт.площадка
9	октябрь	Практическое занятие	Бег. Старты из различных положений. Русская лапта	Тест	1	Спорт.площадка
10	октябрь		Тестирование: бег 60м, прыжки в длину с места, подтягивание, кросс-1000м.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
11	октябрь	Практическое занятие, беседа	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения.	Наблюдение, Обсуждение	1	Спорт-зал
12	октябрь	Практическое занятие	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение	1	Спорт-зал
13	октябрь	Практическое занятие	Акробатические упражнения. Футбол.	Наблюдение	1	Спорт-зал
14	октябрь	Практическое занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты.	Наблюдение, Состязания	1	Спорт.площадка
15	октябрь	Практическое занятие	Бег. Спецбеговые упражнения Круговая	Беседа	1	Спорт-зал

			тренировка.			
16	ноябрь	Практическое занятие	Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Русская лапта	Наблюдение	1	Спорт.площадка
17	ноябрь	Практическое занятие	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Бег, старты из различных положений.	Наблюдение	1	Спортзал
18	ноябрь	Практическое занятие	Бег. Метание теннисного мяча. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Зачет	1	Спорт.площадка
19	ноябрь	Практическое занятие	Силовая тренировка.	Мастер-класс	1	Спортзал
20	ноябрь	Практическое занятие	Акробатическая комбинация. Силовая тренировка.	Наблюдение	1	Спортзал
21	ноябрь	Практическое занятие	Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	1	Спортзал
22	ноябрь	Практическое занятие	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Соревнование	1	Спортзал
23	ноябрь	Практическое занятие	Пионербол. Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение	1	Спортзал
24	декабрь	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом.	Наблюдение	1	Спортзал
25	декабрь	Лекция, практическое занятие	Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих	Обсуждение	1	Спортзал
26	декабрь	Практическое занятие	Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз.	Беседа	1	Спортзал
27		Практическое занятие	Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение	1	Спортзал
28	декабрь	Практическое занятие	Силовая тренировка.	Наблюдение Обсуждение	1	Спортзал
29	декабрь	Практическое занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений. . Прыжковые упражнения.	Беседа	1	Спортзал
30	декабрь	Практическое занятие	Пионербол. Упражнения с набивными мячами. . Упражнения со скакалками.	Наблюдение	1	Спортзал
31	декабрь	Практическое занятие	. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом.	Наблюдение Веселые старты	1	Спортзал
32	январь	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции История футбола. Правила игры в футбол.	Наблюдение Беседа	1	Спортзал
33	январь	Практическое	Эстафеты с элементами	Наблюдение	1	Спорт-

		ое занятие	футбола. Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений			зал
34	январь	Практическое занятие	Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение	1	Спортзал
35	январь	Практическое занятие	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение	1	Спортзал
36	январь	Практическое занятие	Круговая тренировка.	Эстафета	1	Спортзал
37	январь	Практическое занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений. Пионербол	Наблюдение	1	Спортзал
38	январь	Практическое занятие	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Состязания	1	Спортзал
39	январь	Практическое занятие	Бег в чередовании с ходьбой Пионербол. Упражнения со скалками.	Наблюдение	1	Спортзал
40	февраль	Практическое занятие	Круговая тренировка.	Наблюдение Беседа	1	Спортзал
41	февраль	Практическое занятие	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение	1	Спортзал
42	февраль	Практическое занятие	Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка.	Наблюдение	1	Спортзал
43	февраль	Практическое занятие	Акробатическая комбинация. Волейбол	Наблюдение	1	Спортзал
44	февраль	Практическое занятие	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение Веселые старты	1	Спортзал
45	февраль	Практическое занятие	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение	1	Спортзал
46	февраль	Практическое занятие	Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	Наблюдение	1	Спортзал
47	февраль	Практическое занятие	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	1	Спортзал
48	март	Практическое занятие	Бег. Упражнения на шведской стенке.	Наблюдение	1	Спортзал
49	март	Практическое занятие	Круговая тренировка с набивными мячами.	Наблюдение	1	Спортзал
50	март	Практическое занятие	Силовая тренировка.	Наблюдение Беседа	1	Спортзал
51	март	Практическое занятие	Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Сдача нормативов	1	Спортзал
52	март	Практическое занятие	Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола.	Наблюдение Веселые старты	1	Спортзал
53	март	Практическое занятие	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение	1	Спортзал

54	март	Практическое занятие	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	Наблюдение	1	Спорт-зал
55	март	Практическое занятие	Акробатическая комбинация. Игра Салки. Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение	1	Спорт-зал
56	апрель	Практическое занятие	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	Сдача нормативов	1	Спорт-зал
57	апрель	Практическое занятие	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение Состязания	1	Спорт-зал
58	апрель	Практическое занятие	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение	1	Спорт-зал
59	апрель	Практическое занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение	1	Спорт-зал
60	апрель	Практическое занятие, лекция	Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.	Веселые старты	1	Спорт-зал
61	апрель	Практическое занятие	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
62	апрель	Практическое занятие	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
63	апрель	Практическое занятие	Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
64	апрель	Практическое занятие	Бег на длинные дистанции. старты из различных положений. 1	Сдача нормативов	1	Спорт.площадка
65	май	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
66	май	Практическое занятие	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	тест	1	Спорт.площадка
67	май	Практическое занятие	Кросс 3 км	тест	1	Спорт.площадка
68	май	Практическое занятие	Отжимания, подтягивания, пресс.	тест	1	Спорт.площадка
69	май	Практическое занятие	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	тест	1	Спорт.площадка
70	май	Практическое занятие	Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча)	тест	1	Спорт.площадка
71	май	Практическое занятие	Бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	Наблюдение	1	Спорт.площадка
72	май	Практическое занятие	Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Наблюдение Состязания	1	Спорт.площадка
		<b>ВСЕГО</b>				

### **Материально-техническое обеспечение:**

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

### **Информационное обеспечение:**

- Компьютер, интернет

### **Диагностический инструментарий**

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

Контрольные испытания:

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

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

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

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч.

Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

### **Оценочные материалы**

#### **Контрольные нормативы для обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики, девочки</b>		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7 6,3	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150

4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

**КАРТА МОНИТОРИНГА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)**

**ПРОГРАММЫ «Общая физическая подготовка ОФП»**

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Критерии оценки развития ребенка			
«2»	«3»	«4»	«5»
Мотивация к знаниям			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Появляется интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность			
Интересуется только практическими занятиями. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению кружка. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследо-
Творческая активность			
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений. Нет навыка самостоятельного решения проблем.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, открытия для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности кружка. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых
Коммуникативные умения			



## **Список литературы**

### ***Для учителя:***

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г., 78 с.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г., 120 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры, 106 с.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г, 68 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.,150 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.,101 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988., 56 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980 120 с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009, 78 с.
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010,100 с.
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990 , 52 с.
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982, 77 с.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001, 64 с.
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001, 87 с.
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979, 44 с.