

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования
«Областная спортивная школа»
(БУ ДО «ОблСШ»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО «ОблСШ»
Протокол № 3 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «ОблСШ»
Е.В. Захарова
Приказ № 202 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители:
Макарова Г.П.,
методист БУ ДО «ОблСШ»

Омск – 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
IV.	КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	15
V.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
VI.	ПРИЛОЖЕНИЯ	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы.

Физическая культура является частью общей культуры человека и оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее, удовлетворяет социальные потребности и является одной из форм самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Целью занятий физической культурой и спортом является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение досуга, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных знаний, умений и навыков, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Занятия физической культурой и спортом очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни. Очень благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Занятия физической культурой улучшают телосложение, формируют фигуру, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа является **модифицированной** и создана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» Л.А. Емельяновой.

Программа разработана в соответствии с основными федеральными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3171-14 от 04.07. 2014г № 41;
- Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- локальными нормативными актами Учреждения.

Отличительные особенности Программы:

- позволяет выявить индивидуальные способности детей к виду спорта.
- даёт обучающимся необходимый уровень спортивной подготовки для успешного прохождения

индивидуального отбора на соответствующий уровень сложности дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

- позволяет подготовить обучающихся к выполнению нормативов испытаний соответствующих ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Сроки реализации Программы – 1 год.

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет (разница в возрасте обучающихся в группе допускается до 3-х лет). Группа комплектуется с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Набор в группы производится без конкурсного отбора, при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

К занятиям допускаются все желающие заниматься спортом, независимо от уровня физической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по утвержденному директором Учреждения **расписанию**.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не должна превышать более 2 часов.

Перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах – 10-15 мин. (СанПин 2.4.4. 3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») от 04.07.2014 г. № 41).

Учебные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Учебный год **начинается** с 1 сентября текущего года.

Годовая трудоемкость Программы -264 часа, распределены на 44 недели.

Численный состав обучающихся, наполняемость группы

Таблица №1

Минимальный возраст для зачисления, лет	Нормативная наполняемость в группе (чел)	Максимальная наполняемость в группе, (чел)	Количество часов в неделю	Трудоемкость на учебный год
5	15	25	6	264

Для осуществления образовательной деятельности в Программе предусмотрены основные **формы организации образовательного процесса:**

- организация и участие в совместных мероприятиях с другими Организационными (конкурсы, фестивали, соревнования, матчи, учебно- тренировочные и оздоровительные сборы);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (как в качестве участника, так и в качестве зрителя);
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия проходят в форме бесед, лекций, просмотра кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований, викторин и т.д. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и

организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В ходе реализации Программы осуществляется текущий контроль.

Программа основана на общепринятых методических положениях, к которым относятся:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- соблюдения принципа постепенности применения нагрузок в учебно-тренировочном процессе;
- учёт возрастных особенностей обучающихся в планировании нагрузок;
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица № 2.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)											
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост					+	+	+	+				
Мышечная масса					+	+	+	+				
Быстрота		+	+	+				+	+	+		
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+				
Сила						+	+		+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности								+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+		+							
Координационные способности		+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+					

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, формирование потребности в саморазвитии, самосознании и самореализации средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организация содержательного досуга
- формирование общих представлений о физической культуре и спорте, значении ее в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание продуктивных и нравственных личностных качеств, воли, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, ответственности, дружелюбия, взаимовыручки, эмпатии, толерантности;
- выявление индивидуальных способностей к виду спорта, развитие основных физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате обучающиеся будут демонстрировать следующие результаты:

Личностные результаты:

- проявление личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- проявление навыков укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявление готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: ответственное и бережное отношение к физическому здоровью (как к своему, так и других людей), потребность в физическом самосовершенствовании.

Метапредметные результаты:

- участие в постановке цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
- демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
- проявление первоначальных умений в создании, применении и в преобразовании моделей и схем для решения учебных задач;
- демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации;
- демонстрация навыков взаимодействия с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности.

Результаты по профилю программы:

- демонстрация элементарного кругозора и истории развития физической культуры и спорта, владение понятийным аппаратом в области физической культуры и спорта;
- демонстрация умений организовывать и проводить со сверстниками мероприятия физкультурной направленности, осуществлять судейство этих мероприятий;
- владение техникой выполнения комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- демонстрация навыков в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- Проявление умения планировать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план распределения часов.

Таблица № 3

Разделы	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка (Темы)	14
1.1. Основы здорового образа жизни.	1
1.2. Профилактика травматизма.	1
1.3. Краткая история физической культуры.	3
1.4. Личная гигиена при занятии спортом. Режим дня.	1
1.5. Основные физические качества человека.	2
1.6. Закаливание организма.	1
1.7. Влияние физических упражнений на системы организма.	2
1.8. Самоконтроль.	2
1.9. Врачебный контроль.	1
2. Практическая подготовка.	250
2.1. Общая физическая подготовка	100
2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.	15
2.1.2. Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.	20
2.1.3. Упражнения для развития быстроты.	13
2.1.4. Упражнения для развития силы.	13
2.1.5. Упражнения для развития выносливости.	13
2.1.6. Упражнения для развития ловкости.	13
2.1.7. Упражнения для развития гибкости.	13
2.2. Подвижные и спортивные игры	109
2.3. Психологическая и тактическая подготовка.	15
3. Самостоятельная работа обучающихся.	20
4. Аттестация	6
Входные нормативы	2
Промежуточные	2
Итоговые	2
ИТОГО ЧАСОВ	264

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Основы здорового образа жизни.

Образовательная форма: игра «Познавательное путешествие», обсуждение.

Теоретические занятия.

Понятие «здоровый образ жизни», здоровье. Показатели и факторы здоровья. Основы, принципы и составляющие ЗОЖ. Формирование здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеозаписей о показателях и факторах здоровья;
- составление и обсуждение «карты здоровых привычек».

Тема № 2. Профилактика травматизма.

Образовательная форма: обсуждение, беседы.

Теоретические занятия

Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм на занятиях. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основные понятия: травматизм, профилактика, первая помощь

Виды деятельности учащихся:

- изучение инструкций и видеозаписей по технике безопасности;
- обсуждение увиденного и экспертиза нарушений, представленных в видео

Тема № 3. Краткая история физической культуры.

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.

Теоретические занятия

Олимпийские игры древности. Краткая характеристика видов спорта: лыжные гонки, спортивная акробатика, гиревой спорт.

Основные понятия: Олимпийские игры, олимпийское движение

Виды деятельности учащихся:

- виртуальные экскурсии по соревнованиям;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Тема № 4. Личная гигиена при занятии спортом. Режим дня.

Образовательная форма: круглый стол, беседа

Теоретические занятия

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проведения занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о режиме дня. Роль режима для спортсмена. Утренняя зарядка и ее значение. Примерный распорядок дня. Режим отдыха, питания, учебы, сна.

Основные понятия: гигиена, режим дня, отдыха, питания.

Виды деятельности учащихся:

- составление и обсуждение режима дня.

Тема № 5. Основные физические качества человека.

Образовательная форма: учебное исследование, обсуждение.

Теоретические занятия

Понятие и характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации. Описание упражнений для развития основных физических качеств.

Основные понятия: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений.

Тема № 6. Закаливание организма.

Образовательная форма: интерактивная презентация, дискуссия.

Теоретические занятия

Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Гигиенические основы и принципы закаливания. Правила и виды закаливания.

Основные понятия: закаливание, оздоровление.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр презентаций, видеофильмов;

- участие в дискуссии.

Тема № 7. Влияние физических упражнений на системы организма.

Образовательная форма: ситуационные игры, беседа.

Теоретические занятия

Краткие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Влияние систематических тренировочных упражнений на укрепление здоровья, развития двигательной активности.

Основные понятия: мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы организма человека.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр дидактических материалов;

- участие в обсуждении.

Тема № 8. Самоконтроль.

Образовательная форма: учебное исследование, ситуационная игра

Теоретические занятия

Значение и организация самоконтроля на занятии и дома. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Простые нагрузочные пробы. Ортостатическая проба.

Основные понятия: дневник самоконтроля, нагрузочная проба, ортостатическая проба.

Виды деятельности учащихся: составление и заполнение первоначальных данных дневника здоровья

Тема № 9. Врачебный контроль.

Образовательная форма: учебное исследование

Теоретические занятия

Значение медицинского осмотра при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Основные понятия: спортивная форма, утомление, перетренировка.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеофильмов, презентаций;

- участие в обсуждении.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

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

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Образовательная форма: лекция, беседы, практические занятия, игры.

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия

Упражнения для шеи. Вращение, повороты, наклоны.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений: на месте, в движении.

Вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки.

Упражнения для ног из различных исходных положений: на месте, в движении.

Махи, выпады, приседания, прыжки, круговые вращения.

Упражнения для туловища. Повороты, наклоны, круговые вращения.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, с отягощениями.

Основные понятия: ОФП, зоны интенсивности физической нагрузки, общеразвивающие упражнения.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение общеразвивающих упражнений.

Бег различной интенсивности. Смешанное передвижение.

Образовательная форма: учебно-тренировочные занятия.

Практические занятия

Бег: семенящий, приставными шагами правым (левым) боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотами, с прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения, различной интенсивности из разных исходных положений.

Перемещение по указанной дистанции бегом, ходьбой в любой последовательности. Смешанное передвижение по пересеченной местности подразумевает следующее сочетание действий: преодоление пути бегом, при признаках усталости переход на ускоренную ходьбу, после восстановления сил снова переход на бег.

Основные понятия: бег, виды бега, смешанное передвижение.

Виды деятельности учащихся:

- обсуждение критериев оценки выполнения упражнений;
- выполнение упражнений.

Упражнения для развития быстроты.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Комплекс функциональных свойств организма, скоростные характеристики движений, двигательная реакция.

Практические занятия

Комплексы упражнений на ускорение из различных исходных положений; упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки и многоскоки); подвижные игры и различные эстафеты; спортивные игры.

Основные понятия: быстрота двигательной реакции, быстрота движения.

Виды деятельности учащихся:

- участие в спортивных и подвижных играх, эстафетах;
- выполнение упражнений на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, методика развития силовых качеств, сила и скорость сокращения мышц.

Практические занятия

Физические упражнения с отягощением (сопротивлением): упражнения с весом внешних предметов (гири, разборные гантели, штанга с набором дисков разного веса, вес партнера и т.д.); упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д.); упражнения с использованием спортивных тренажеров; упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитбол и т.д.).

Основные понятия: силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая ловкость, силовая выносливость.

Виды деятельности учащихся:

- *выполнение упражнений на развитие силы.*

Силовые упражнения в отдельном занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей учебного занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Величину физической нагрузки обычно дозируют весом отягощения, количеством повторений в одном подходе, числом подходов (серий).

Для развития **силы** применяют различные **методы:**

- **Метод динамических усилий** способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с непределным отягощением с максимальной скоростью. Это обеспечивается применением малых и средних отягощений. Выполняется примерно 3-6 серий по 15-20 повторений, отдых 2-4 мин. Данный метод способствует развитию скоростно-силовых качеств.

- **Метод повторных (непределных) усилий** предусматривает использование непределных отягощений с предельным числом повторений ("до отказа"). Вес непределного отягощения подбирается с учетом подготовленности занимающегося. Обычно это выполнение упражнений с отягощением 30-70% от максимального, 3-6 серий, максимально возможное количество повторений, отдых до полного восстановления. Серийные повторения такой работы с непределным отягощением содействуют сильной активизации обменно-трофических (питательных) процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов, эффективному наращиванию мышечной массы.

- **Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по "станциям" и подбираются таким образом, что каждая последующая серия включала бы в работу новую группу мышц.

- **Метод максимальных усилий** - выполнение упражнений с предельными и околопредельными отягощениями. При одном подходе выполняется 1-3 повторения, 5-6 подходов с отдыхом 4-8 мин. Данный метод связан с развитием "взрывной силы", совершенствованием межмышечной и внутримышечной координации.

Упражнения для развития выносливости.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Понятие выносливости, виды выносливости, факторы, обуславливающие уровень развития выносливости, возрастные особенности проявления выносливости.

Практические занятия

Разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера: продолжительный бег, бег по пересеченной местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игровые упражнения.

Основные понятия: общая и специальная выносливость.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие выносливости.

Основными методами развития общей выносливости являются (Таблица 4):

- **Равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.
- **Переменный метод** отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.
- **Интервальный метод** предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.
- **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.
- **Соревновательный метод** предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.
- **Игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7-17 лет (по В. И. Ляху)

Таблица № 4

№ п/п	Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
		Число повторений	Длительность	Интенсивность		
1	Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин. (7-10 лет) 10-15 мин. (11-15 лет), 15-25 мин (16-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120-130 до 160-170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2	Повторного интервального упражнения	3-4 (при хорошей подготовке больше)	1-2 мин. (для начинающих), 3-4 мин. (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120-140 в начале до 170-180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
3	Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1-3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30—60 с	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1/2-1/3 ПМ (в начале), 2/3-3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4	Круговая тренировка в	Число кругов	5-12 мин, длительность	Субмаксимальная переменная	Отдых между	Бег, многоскоки, приседания,

	режиме интервальной работы	(1-2)	работы на одной станции 30—45 с		станциями 30-60 с; отдых между кругами 3 мин	отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5	Игровой	1	Не менее 5—10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.

Упражнения для развития ловкости.

Образовательная форма: беседа, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Определение ловкости, физиологические и психологические основы ловкости, виды и степени развития ловкости, периодизация развития ловкости.

Практические занятия

Физические упражнения в основных движениях (ходьба между предметами; с преодолением различных препятствий - пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения - вдвоем, небольшой группой - с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Основные понятия: ловкость, координационные качества.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие ловкости

Упражнения для развития гибкости.

Образовательная форма: ситуационные задания, обсуждение, учебно-тренировочные занятия.

Теоретические занятия

Понятие о гибкости, ее виды, методы и средства развития гибкости.

Практические занятия

Упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем), без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (например, сгибание кисти одной руки другой рукой и т.п.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требующие сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с).

После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основные понятия: активная, пассивная, статическая гибкость.

Виды деятельности учащихся: выполнение упражнений на развитие гибкости

3.2.2. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры.

Образовательная форма: игры.

Практические занятия

Игры для развития быстроты (<http://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>): «День и ночь», «Пятнашки», «Вокруг пункта», «Кто скорее?», «Эстафета в гору», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Эстафета по кругу», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мячей между двумя склонами», «Меняйся местами», «Гонка с палками и без палок», «Трудная дорога».

Игры для развития силы (<https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-romoshchi-podvizhnykh-igr.html>): «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Гонка мячей по кругу», «Кто дальше».

Игры для развития ловкости (<http://www.ymbaby.ru/games-dvig/item/623-games-lovkost.html>): «Надо местом нам меняться», «Кошки и мышки», «Мяч в корзинке», «Баскетболисты», «Острова», «Мостик», «Маленькие силачи», «Вытянем, выгнем», «Пирамидка», «Дикая прыгающая змея», «Девочка и медведь», «Быстрее-медленнее», «Индейцы», «Платочки», «Пустое место», «Мячик кверху», «Мяч с именем», «Подстенки», «Кошки-мышки», «Кошка и мышка в лабиринте», «Сюрприз».

Игры для развития выносливости (http://avangardsport.at.ua/blog/igrы_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8):

«Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Хоккей руками», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты-поезда».

Спортивные игры: н/теннис, волейбол, футбол, баскетбол, регби.

Виды деятельности учащихся:

- участие в спортивных и подвижных играх на развитие различных физических качеств.

3.2.3. Тактическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка

Образовательная форма: беседы, лекции, просмотр занятий, кинофильмов, видеозаписей, соревнований, ситуационные задания, ролевые игры.

Теоретические занятия

Определение тактической подготовки, тактические знания, умения, навыки, тактическое мышление, средства, виды и формы игровой тактики и особенности их применения в игровой деятельности, изучение общих правил подвижных и спортивных игр, правил их судейства, тактических действий.

Практические занятия

Отработка комбинаций индивидуальных и коллективных действий, направленных на развитие умений разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития игровой борьбы, видоизменять собственную тактику и прочее с учётом особенностей избранной игровой ситуации, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Основные понятия: тактическое мышление, тактические действия.

Виды деятельности учащихся:

- просмотр видеосюжетов, отрывков спортивных состязаний, игр;
- анализ действий спортсменов на предмет тактики и стратегии;
- формулирование алгоритма (прогнозирование) действий для достижения результата при непосредственном участии тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка

Образовательная форма: учебное наблюдение, круглый стол, просмотр занятий, кинофильмов, видеозаписей, соревнований, ситуационные задания, ролевые игры.

Теоретические занятия

Определение общепсихологической подготовки, специальная психологическая подготовка к выступлениям на мероприятиях и соревнованиях, управление нервно-психическим восстановлением.

Практические занятия

Средства техники и тактики данного вида спорта (спортивной дисциплины); специальные психологические средства – беседы, сюжетные и подвижные игры, задания; экскурсии, видео просмотры, встречи с выдающимися людьми, чемпионами, олимпийцами, физические упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности, контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические процедуры.

Основные понятия: соревновательная мотивация, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, самоконтроль, саморегуляция.

Виды деятельности учащихся:

- определение основных психологических качеств для спортсмена;
- участие в играх, выполнение ситуационных заданий тренера-преподавателя.

Образовательная форма: учебное наблюдение, ситуационные задания, интерактивная презентация, дискуссия

Работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, изучение правил соревнований,

Практические занятия

Управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Основные понятия: судейская бригада.

Виды деятельности учащихся:

- составление комплекса утренней зарядки;
- изучение обязанностей главного судьи соревнований, судьи на этапе, главного секретаря

Мероприятия и соревнования.

Образовательная форма: образовательные события, соревнования

Теоретические занятия

Положение о соревнованиях. Условия проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практические занятия

Обучающиеся участвуют в мероприятиях и соревнованиях, которые входят в календарь спортивно-массовых мероприятий.

Основные понятия: участники соревнований, действие участника в аварийной ситуации.

Виды деятельности учащихся:

- подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях согласно плану.

IV. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

В процессе реализации Программы предусмотрены текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Цель аттестации – определение уровня обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

4.1. Порядок проведения текущего контроля:

Текущий контроль – это систематический контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с требованиями Программы. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения Программы.

Текущий контроль осуществляет педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу, во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Основные формы текущего контроля:

- беседа, опрос, тестирование (теоретическая подготовка);
- педагогическое наблюдение, функциональные пробы, диагностика, тестирование, самоконтроль обучающихся (практическая подготовка).

Для выявления индивидуальной динамики качества усвоения обучающимся разделов Программы обязательной формой текущего контроля является выполнение обучающимися входных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

В процессе текущего контроля анализируются следующие показатели:

- функциональное состояние (внешнее состояние, ЧСС, ЧД, дневник самоконтроля и др.) и оценка воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- личностные качества (эмоциональный уровень, волевой и регуляционный компоненты и др.);
- посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств и методов в образовательной деятельности.

4.2. Порядок проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится с целью:

- установления фактического уровня освоения разделов Программы и достижения результатов освоения разделов Программы за текущий период;
- соотнесения этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы;
- оценки динамики индивидуальных образовательных достижений, траектории продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- внесения необходимых коррективов в содержание и методику образовательной

деятельности.

Промежуточной аттестации подлежат все обучающиеся БУ ДО «ОблДЮСШ».

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам (темам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Промежуточная аттестация проводится по завершении полугодия в период с 15 по 30 декабря текущего учебного года.

Промежуточная аттестация осуществляется в **форме:**

- тестирования – теоретическая подготовка;
- сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке – практическая подготовка;
- педагогического наблюдения – личностное развитие, уровень сформированности метапредметных результатов.

Нормативы разработаны с учетом тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», возрастных и гендерных особенностей.

4.3. Порядок проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня достижений планируемых результатов и уровня предметных компетенций освоения Программы.

Итоговая аттестация осуществляется в конце текущего учебного года освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Средством итоговой аттестации являются тестовые задания, контрольные упражнения, карты наблюдения по разделам Программы, что характеризует основные физические и специальные качества и способности, а также теоретические знания обучающихся в соотношении с планируемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации проводится анализ уровня освоения обязательных предметных областей на соответствующем этапе Программы.

4.4. Порядок оценивания результатов промежуточной, итоговой аттестации

Методы оценивания: тестирование, сдача контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

Измеритель: трехбалльная шкала (повышенный, базовый, пониженный уровень)

Таблица № 5

№ п/п	Предметная область	Критерии уровня сформированности
1	Теоретическая подготовка	<i>Низкий уровень – менее 5 правильных ответов на вопросы тестирования</i>
		<i>Средний уровень – 6-7 правильных ответов на вопросы тестирования</i>
		<i>Высокий уровень – 8-10 правильных ответов на вопросы</i>
2	Общая физическая подготовка	<i>Низкий уровень – менее 4 баллов, полученных в результате сдачи КПН</i>
		<i>Средний уровень – 5-8 баллов, полученных в результате сдачи КПН</i>
		<i>Высокий уровень – 9-12 баллов, полученных в результате сдачи КПН</i>

Низкий уровень – обучающийся овладел ½ объёма знаний, умений и навыков, предусмотренных программой; как правило, избегает употребление специальных терминов, путается в понятиях, затрудняется объяснить положения, методику выполнения технического

двигательного действия; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием (инвентарем), в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога, демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют низкому уровню подготовленности.

Средний уровень – объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой; работает с оборудованием (инвентарем) с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца, обучающийся демонстрирует средние результаты физической подготовленности, показатели несколько отстают от возрастных возможных результатов (нормативов); несмотря на средние показатели, демонстрирует качественно упражнения, выполняет задания с небольшими ошибками.

Высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний, умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период; специальные требования употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; работает с оборудованием (инвентарем) самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют высокому уровню подготовленности.

4.5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке для физкультурно - спортивных групп
ЮНОШИ

Таблица № 6

Контрольные упражнения	Оценка (уровень)	ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ						
		5 лет	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Бег 30 м (сек)	3 (высокий)	7.0	6.1	5.9	5.5	5.2	4.8	4.7
	2 (средний)	7.5-7.2	7.3-6.2	7.1-6.0	6.3-5.6	5.8-5.3	5.6-5.0	5.1-4.8
	1 (низкий)	7.8 и >	7.4 и >	7.2 и >	6.4 и >	6.0 и >	5.7 и >	5.2 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	1.21	1.51	1.61	1.71	1.90	2.10	2.20
	2 (средний)	1.05-1.20	1.21-1.50	1.26-1.60	1.40-1.70	1.55-1.89	1.65-2.09	1.80-2.19
	1 (низкий)	1.00 и <	1.20 и <	1.25 и <	1.35 и <	1.45 и <	1.55 и <	1.70 и <
Подтягивание на перекладине (10-18 лет). Сгибание рук в упоре лежа (7-9 лет) (кол-во раз). Удержание упора лежа (сек) (5-6 лет)	3 (высокий)	10	7-5	20-15	4	5 и >	7 и >	10 и >
	2 (средний)	6	4-3	14-6	3-2	3-4	5-6	7-8
	1 (низкий)	3	1-2	5 и <	1 и <	2 и <	3 и <	5 и <
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	-	10.5	9.1	8.6	8.3	8.0	7.3
	2 (средний)		10.7-10.6	10.3-9.3	9.8-8.7	9.3-8.4	8.9-8.1	8.1-7.4
	1 (низкий)		10.8с и >	10.4с и >	10.0с и >	9.4с и >	9.0с и >	8.4с и >
Удержание равновесия на одной ноге (сек) (5-6 лет)	3 (высокий)	5	-	-	-	-	-	-
	2 (средний)	3						
	1 (низкий)	1						

4.5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке для физкультурно - спортивных групп
ДЕВУШКИ

Таблица № 7

Контрольные Упражнения	Оценка (уровень)	В О З Р А С Т О Б У Ч А Ю Щ И Х С Я						
		5 лет	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Бег 30 м (сек)	3 (высокий)	7.2	6.3	6.1	5.6	5.3	5.0	4.9
	2 (средний)	7.4-7.1	7.5-6.4	7.2-6.2	6.5-5.7	6.2-5.4	5.9-5.1	5.6-5.0
	1 (низкий)	7.5 и >	7.6 и >	7.3 и >	6.6 и >	6.3 и >	6.0 и >	5.9 и >
Прыжки в длину с места (см)	3 (высокий)	1.21	1.46	1.61	1.71	1.81	1.91	2.05
	2 (средний)	1.05-1.20	1.15-1.45	1.16-1.60	1.31-1.70	1.41-1.80	1.51-1.90	1.61-
	1 (низкий)	1.00 и <	1.10 и <	1.15 и <	1.30 и <	1.40 и <	1.50 и <	2.04 1.60 и <
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Удержание упора лежа (сек) (5-6 лет)	3 (высокий)	10	7-5	16-12	18-14	20 -18	22-20	30-23
	2 (средний)	6	4-3	11-5	13-7	17-11	19-13	22-16
	1 (низкий)	3	1-2	4 и <	6 и <	10 и <	12	15
Челночный бег (сек)	3 (высокий)	-	10.2с	9.3с	8.9с	8.8	8.6с	8.4с
	2 (средний)		10.8-10.9с	10.7-9.4с	10.0-9.0с	9.9-8.9с	9.7-8.7с	9.5-8.5с
	1 (низкий)		11.0с и >	10.8с и >	10.1с и >	10.0с и >	9.9с и >	9.6с и >
Удержание равновесия на одной ноге (сек) (5-6 лет)	3 (высокий)	5	-	-	-	-	-	-
	2 (средний)	3						
	1 (низкий)	1						

Контрольные испытания проводятся **по пяти видам** физических качеств общей физической подготовки:

- Координационные (челночный бег 3x10 метров);
- Скоростные (бег 30 метров);
- Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
- Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа; подтягивание на высокой перекладине);
- Гибкость (наклон вперед из положения сидя).

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Участники стартуют по 2 человека.

Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии.

Обучающийся, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 сек) кончиков пальцев на перпендикулярной линии.

Сгибание ног в коленях не допускается.

**4.6. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке
для групп физкультурно-спортивной направленности**

ВАРИАНТ 1

3. Какие элементы включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

2. В чем заключается первая помощь при ушибах?

- а) положить теплый компресс;
- б) наложить жгут;
- в) положить холод.

3. Первые олимпийские игры проводились:

- а) Греция;
- б) Италия;
- в) Аргентина.

4. Какие упражнения можно включать в комплексе утренней гимнастики?

- а) на выносливость;
- б) на развитие силы;
- в) на координацию.

5. Какие из этих упражнений развивают гибкость:

- а) 1, 5, 6;
- б) 1, 2, 3, 4;
- в) все.



6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
- в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) утомлением;
- б) болезнью;
- в) развитием;
- г) здоровьем.

8. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 40-50 ударов в минуту;
- б) 60-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

9. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?

- а) виды борьбы;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бадминтон;
- г) бег на длинные дистанции

10. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А) да, в малом темпе;
- б) нет;
- в) да, под присмотром тренера.

КЛЮЧ: 1-б; 2-в; 3-а; 4-в; 5-в; 6-г; 7-а; 8-б; 9-б; 10-б.

**4.6. Вопросы для тестирования по теоретической подготовке
для групп физкультурно-спортивной направленности
ВАРИАНТ 2**

- 1. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:**
 - а) сохранение высокой работоспособности человека;
 - б) сохранение и улучшение здоровья человека;
 - в) достижение высоких результатов в спорте.
- 2. Смещение костей в суставе:**
 - а) вывих
 - б) перелом;
 - в) растяжение.
- 3. В каком году проводились зимние Олимпийские игры в нашей стране?**
 - а) 1980;
 - б) 2016;
 - в) 2014.
- 4. Олимпийский девиз – это:**
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Сильнее, выше, быстрее»;
 - в) «Выше, точнее, быстрее»;
 - г) «Выше, сильнее, дальше».
- 5. Условием укрепления здоровья является...**
 - а) раздельное питание;
 - б) участие в соревнованиях;
 - в) ежедневная утренняя гимнастика.
- 6. Физическое качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки, называется...**
 - а) быстрота;
 - б) сила;
 - в) координация движений;
 - г) выносливость.
- 7. Проводить закаливающие процедуры следует...**
 - а) раз в месяц;
 - б) раз в неделю;
 - в) каждый день.
- 8. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?**
 - а) плавание;
 - б) гимнастика;
 - в) стрельба;
 - г) лыжный спорт.
- 9. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**
 - а) 5-10 мин;
 - б) 1-2 часа;
 - в) 3-4 часа
- 10. Исходное положение занимающихся «ноги согнуты в коленях» называется...**
 - а) упором;
 - б) приседом;
 - в) стойкой;
 - г) седом.

КЛЮЧ: 1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-г; 7-в; 8-б; 9-б; 10-б.

4.7. Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов освоения программы у обучающихся осуществляется методом педагогического наблюдения.

Разработанная методика проведения мониторинга основывается на подходах к оценке уровня сформированности учебной деятельности, обобщенных в работе А.Г. Асмолова.

Средством мониторинга является карта наблюдения личностного развития и формирования метапредметных результатов обучающихся (Приложение 1).

Метод оценивания: педагогическое наблюдение.

Измеритель: трехбалльная шкала (высокий, средний, низкий уровень).

Показатели личностного развития и сформированности метапредметных результатов у обучающихся

Таблица № 8

Оцениваемые параметры		Уровень сформированности		
		Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
I. Личностное развитие				
1.1	Самооценка	во всем реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть сниженная самооценка)	в основном реально оценивает себя, свои достижения и возможности (допустима чуть завышенная самооценка)	чрезмерно завышенная или сниженная самооценка, не критичность к своему поведению
1.2	Нравственно-этическая ориентация	выделяет моральное содержание ситуации, при осуществлении морального выбора дает адекватную нравственную оценку действий её участников, ориентируясь на мотивы их поступков, умеет аргументировать необходимость выполнения моральной нормы	выделяет моральное содержание ситуации, ориентируясь на чувства и эмоции ее участников, в оценке их действий ориентируется на объективные следствия поступков и нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи)	не выделяет моральное содержание ситуации, при оценке морального выбора участниками ситуации отсутствует ориентация на нормы социального поведения (ответственности, справедливого распределения, взаимопомощи).
1.3	Эмоциональная отзывчивость	всегда сопереживает и стремится сразу оказать помощь другим	способен к сопереживанию, но сразу оказать помощь другим не стремится	переживает только собственные неудачи и безразлично относится к проблемам других
II. Сформированность метапредметных результатов				
2.1	Сформированность действий целеполагания, планирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции	самостоятельно ориентируется в практических заданиях; может совместно со взрослым планировать последовательность выполнения задания и успешно самостоятельно работать по плану; в многократно повторенных	ориентируется в практических заданиях с помощью педагога, способен работать по предложенному плану при незначительном контроле; контроль выполняется неосознанно лишь за счет многократного	способен принимать только простейшие задания, самостоятельно работать по предложенному педагогом плану не может, не замечает допущенных ошибок; не критично

		<p>действиях ошибок не допускает, умеет самостоятельно оценить свои действия, показать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия; выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент; способен тормозить свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>выполнения задания, схемы действия или носит случайный произвольный характер; не умеет самостоятельно оценить свои действия, но испытывает потребность в получении оценки со стороны педагога; может оценить действия других обучающихся; не всегда выполняет и заканчивает действие в требуемый временной момент; не всегда может сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>	<p>относится к исправленным ошибкам в своих работах и не замечает ошибок других, не умеет, не пытается и не испытывает потребности оценивать свои действия; не выполняет и не стремится выполнить задание до конца; не способен сдерживать свои импульсивные поведенческие реакции</p>
2.2	<p>Сформированность умений: добывать новые знания, анализировать объекты, делать выводы</p>	<p>способен самостоятельно и быстро находить необходимую информацию; может самостоятельно выделить существенные признаки сравниваемых объектов; способен при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы</p>	<p>самостоятельно, но требуя дополнительных указаний со стороны педагога, находит необходимую информацию; выделяет существенные признаки сравниваемых объектов по наводящим вопросам педагога; совместно с педагогом может сделать выводы по результатам работы</p>	<p>не может без помощи педагога найти необходимую информацию; затрудняется в выделении существенных признаков сравниваемых объектов; даже при значительной помощи со стороны педагога не может сделать выводы по результатам работы</p>
2.3	<p>Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами</p>	<p>знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; согласует свой способ действия с другими, сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль</p>	<p>знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога, испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других; в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога</p>	<p>не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми; не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем, не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя</p>

**Порядок оценивания личностного развития
и сформированности метапредметных результатов:**

Таблица № 9

№ п/п	Уровень результатов	Критерии уровня сформированности
1	Личностное развитие	<i>Низкий уровень – 3- 4 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Средний уровень – 5-7 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Высокий уровень – 8-9 набранных баллов по карте наблюдения</i>
2	Метапредметные результаты	<i>Низкий уровень – 3- 4 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Средний уровень – 5-7 набранных баллов по карте наблюдения</i>
		<i>Высокий уровень – 8-9 набранных баллов по карте наблюдения</i>

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Методическое обеспечение программы

Применяемые методы при реализации Программы:

Словесный метод: создает у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. В этот метод входит рассказ, беседа, описание, объяснения, задание, методические указания, разбор и т.д. Словесные методы используются при изучении нового материала, при закреплении и совершенствовании уже изученного материала, а также для исправления ошибок.

Наглядный метод: помогает создать у обучающихся конкретное представление об изучаемом действии. Этот метод включает в себя показ, демонстрацию, звуковую и световую сигнализацию.

Из перечисленных наглядных методов основным является показ.

В свою очередь он делится на **подвиды:**

- **Показ в целом (боковой или фронтальный)**, используется при ознакомлении с новым упражнением.

- **Показ по частям** - где уделяется внимание на какой – либо фрагмент.

- **Замедленный показ** – используется для того, чтобы лучше рассмотреть упражнение в пространстве.

- **Зеркальный показ** – применяется для лучшего восприятия упражнения.

- **Демонстрация** – используется для расширения представления упражнения. Для этого используются: таблицы, плакаты, зарисовки мелом, кинограммы, диафильмы.

Практический метод. В этот метод входит:

• **Метод строго регламентирования упражнения**, в котором строго ограничены нагрузка и условия выполнения (темп, количество повторений, порядок выполнения, скорость, амплитуда).

В нём существует **три вида** выполнения упражнения:

- Упражнение выполняется **в целом**: используется при разучивании простых упражнений, дополнительно после разучивания по частям.

- Упражнение выполняется **по частям**: используется при разучивании сложных упражнений, которые можно разделить на части, не нарушая структуры.

- **Метод сопряженного воздействия**: это совершенствование техники упражнения, сопровождаемые дополнительной нагрузкой.

• **Метод частичного регламентирования** – в нём используются игровой и соревновательный.

- Игровой - выполнение упражнений в форме игры. Применяется для совершенствования.

- Соревновательный - выполнение упражнений в соревновательной обстановке (сдача нормативов и соревнования).

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Игровые технологии.
3. Технология дифференцированного и индивидуального обучения.
4. Технология личностно-ориентированного обучения.
5. Коммуникативная технология взаимообучения.

5.2. Перечень дидактического обеспечения Программы:

Для успешного проведения занятий на занятиях используются карточки с различными заданиями, карточки с содержанием комплекса выполнения упражнений на развитие основных физических качеств, пиктограммы.

5.3. Перечень материально-технического обеспечения Программы.

Для успешного проведения занятий применяется оборудование и инвентарь, позволяющий обеспечить более высокую эффективность в обучении простейших техническим приемам и в развитии общих и специальных физических способностей, а также повышается плотность занятий. На занятиях обязательно должны быть набивные, теннисные, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки.

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Баскетбольные стойки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Теннисные мячи,
9. Сигнальные флажки и фишки
10. Секундомер
11. Свисток
12. Рулетка
13. Мячи баскетбольные
14. Мячи волейбольные
15. Мячи футбольные
16. Футбольные ворота
17. Гантели
18. Турник
19. Гимнастические маты
20. Гимнастические коврики

Инвентарь для подвижных игр применяется не только из стандартного инвентаря (мячи, кегли, обручи и т.д.), но и из нестандартного (повязки, мешочки с песком, биты, заострённые колышки, мешки для прыжков, и т.д.).

5.4. Перечень информационных ресурсов для обеспечения Программы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3171-14 от 04.07. 2014г № 41;
4. Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
5. Рабочая программа, В.И. Лях «Физическая культура», Москва, «Просвещение», 2016.
6. Н.А. Федорова. Физическая культура. Издательство «Экзамен», Москва, 2016
7. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М., 2011
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2010.
9. Ю.Г. Коджаспиров. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М., 2015.
10. А.В. Исакова, Н.В. Васильева. 300 упражнений с мячом (учебно-практическое издание для специалистов в области физической культуры и спорта) Омск, БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

Ссылки:

Игры для развития выносливости:

http://avangardsport.at.ua/blog/igry_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8

Игры для развития быстроты:

<http://www.biatlonlife.ru/articles/244.html>

Игры для развития силы:

<https://dohcolonoc.ru/cons/3336-razvitie-silovykh-sposobnostej-pri-pomoshchi-podvizhnykh-igr.html>

Игры для развития ловкости:

<http://www.ymbaby.ru/games-dvig/item/623-games-lovkost.html>

http://avangardsport.at.ua/blog/igry_dlja_razvitija_vynoslivosti/2012-06-15-93#.Wfdm7lt-qM8

5.4.1. Список литературы для родителей

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
3. Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - Москва: Гостехиздат, 2013. - 288 с. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
5. Педагогика физической культуры и спорта. - М.: Academia, 2010. - 336 с.
6. Попова, Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки: моногр. / Г.П. Попова. - Москва: ИЛ, 2016. - 575 с.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

5.4.2. Список литературы для обучающихся

1. 5000 фактов. Техника. Организм человека. Спорт. Искусство. Энциклопедия школьника. - М.: Омега, 2007. - 144 с.
2. Будем спортом заниматься. - М.: Музыка, 2018. - 230 с.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2013. - 320 с.
4. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 359 с.
5. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2011. - 400 с.
6. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника. Упражнения, игры, инсценировки / Г.П. Попова. - М.: Учитель, 2008. - 108 с.
7. Семенов, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов. - М.: СпецЛит, 2010. - 192 с.

2.3.	Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми, умений работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе (лидера, исполнителя, оппонента др.) в соответствии с задачами																
Общий балл по уровню результатов в группе																	
Средний балл по каждому обучающемуся в группе																	