



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Волотовская средняя школа"

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 1

от « » 08 2024г.

Утверждена
Приказом
№ от 2024г

Директор MAOU «Волотовская средняя школа»

_____ Н.В.Петрова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»
Направленность: физкультурно-спортивная

Школьного спортивного клуба «Олимп»

Уровень программы: стартовый
Возраст детей – 7-14 лет
Срок реализации – 1 год (72 часа)



Автор-составитель:

Пальцева

Ольга Александровна

педагог дополнительного
образования

п.Волот
2024 г

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию дополнительных образовательных программ.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Устав МАОУ «Волотовская средняя школа»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и

социального благополучия человека. В идеале здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Сегодня врачи бьют в колокола, настолько здоровье школьников по всем показателям снизилось в сравнении даже с печальными 90-ыми годами. Причинами этого ухудшения стали несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам, перегрузки в школах, и, как следствие, стрессы. Добавляют к неприглядной картине и ухудшение экологической обстановки, несбалансированное питание, а зачастую даже вредное (чипсы, газировка, фаст-фуды), повальные нездоровые привычки (гаджетовая зависимость, а также алкогольная и наркотическая). В связи с масштабным явлением ухудшения здоровья детей его укрепление и охрана должны стать одним из главных направлений в деятельности школ и учреждений дополнительного образования.

ОФП (общая физическая подготовка) - это способ сохранения, укрепления и развития физических качеств ребенка, то есть его внутреннего, физиологического и биохимического уровня. Но физическое воспитание содействует и всестороннему развитию личности. Слагаемыми этого развития являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

1. Направленность программы - дополнительная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Олимп» имеет спортивную направленность. Программа разработана с учётом интересов обучающихся и направлена на комплексное решение задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

2. Актуальность программы.

Актуальность программы в том и заключается, что педагоги ШСК «Олимп» работают над формированием представлений у детей о здоровом образе жизни: правильном отношении к занятиям физической культурой (с физиологической и гигиенической точек зрения), правильном питании. Кроме того, педагоги занимаются профилактикой асоциального поведения, различных зависимостей. Все это является обязательным условием для сохранения здоровья. Особенность в том, что кроме осваивания детьми предметных навыков, с ними надо много говорить, беседовать. Сегодня у школы и родителей на это нет времени. А педагоги клуба могут это делать в произвольной, ненавязчивой форме: во время занятий или релакс-пауз, походов, поездок на соревнования, используя каждую свободную минуту.

И, конечно же, главная во всей этой деятельности - общая физическая подготовка! Ибо сказано: «В здоровом теле – здоровый дух!» Педагоги в своей работе опираются на лучшие достижения отечественных тренеров и врачей-физиологов еще со времен СССР. За основу взято постановление VII Всесоюзной конференции по возрастной морфологии, физиологии и

биохимии (Москва, 1965 год) о возрастной периодизации детей, согласно которой во втором периоде детства (8-11 лет у девочек и 8-12 лет у мальчиков) – это возраст обучающихся по данной программе - ребенок должен совершать 15000-20000 шагов в сутки, т.е. 13-17 км.

Продолжительность двигательного компонента должна составлять примерно 4-5 часов. Современные дети, к сожалению, из-за загруженности в школе и повальными увлечениями гаджетами не могут себе позволить такие многочасовые променады, поэтому занятия по общей физической подготовке с интенсивными, но адекватными, нагрузками вполне могут заменить необходимую двигательную деятельность.

Кроме того, педагоги клуба занимаются просветительской работой. В рамках спортивно-оздоровительных занятий у детей формируются гигиенические знания и проявляются в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены. У детей становится потребностью выполнять гигиеническую гимнастику – ежедневные несложные физические упражнения, которые укрепляют здоровье, повышают работоспособность организма. Выполнение гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий. И важный компонент - закаливание (постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды в виде закаливающих процедур: воздушных и солнечных ванн, обтираний, обливаний, купаний).

3. Цели и задачи программы

- Цели:**
- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой;
 - оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.
 - формирование у обучающихся интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся начальные теоретические знания в области физической культуры;
- дать начальные представления о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- дать минимальный терминологический и понятийный словарь;
- начальный этап в осваивании двигательных умений и навыков;
- проведение бесед о здоровом питании, пользе утренней гимнастики и утренних пробежек, физических нагрузок и др.

Личностные:

- закладка основ нравственного и патриотического воспитания;
- развитие таких морально-волевых качеств, как упорство, трудолюбие, стремление к лучшему результату, самоконтроль, чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию обучающихся;

- профилактика асоциального поведения и различных зависимостей;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию общих физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- контроль адекватности нагрузок;
- профилактика усталостных заболеваний.

4. Уровень данной программы стартовый.

При составлении программы также учитывались региональные условия компактного проживания детей.

5. Адресат программы.

Программа ориентирована на общеразвивающую подготовку обучающихся в области общей физической подготовки. В программе изучены и проанализированы физические, функциональные и психологические состояния обучающихся от 7 до 12 лет. Программа является модульным компонентом во всем комплексе обучения участников Школьного спортивного клуба «Олимп».

6. Объем и срок освоения

программы. Программа

стартовая, рассчитана на 1 год.

Годовая нагрузка составляет 72 часа.

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Группы формируются разновозрастные.

7. Форма обучения и режим занятий.

Форма обучения очная.

Принимаются все желающие, на добровольной основе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1

академическому часу

Количество обучающихся в группах: 20 человек.

Основные методы и формы обучения.

8. Особенности организации образовательного процесса.

Программа построена с учетом ряда педагогических принципов:

– принцип личностного подхода: педагог стремится помочь каждому ребенку в раскрытии его физических способностей и развитии положительных качеств;

– принцип доступности и последовательности в обучении: тренировочный процесс проходит от простого - к сложному, предусматривает соответствие объема учебного материала физическим нагрузкам, постепенное повышение уровня общего развития обучающихся на данном этапе;

– принцип системности позволяет развивать детей стартового уровня в физическом и личностном отношении благодаря грамотно выстроенной концепции обучения во всем ШСК «Олимп» и, в частности, на занятиях по ОФП;

– принцип научности: педагог опирается на достоверные, проверенные

практикой методики по физической подготовке детей данного возраста, педагогических приемов;

- принцип результативности: стремление к достижению поставленных целей;
- воспитательный характер обучения: процесс обучения является воспитывающим, когда обучающийся не только приобретает знания и навыки, но и развивает свои личностные качества.

Формы, методы и средства обучения, педагогические технологии и их сочетания, применяемые педагогом на занятиях, способствуют развитию мышления обучающихся, укреплению их физического и психического здоровья, что, соответственно, успешно сказывается на работе всего клуба «Олимп».

Основной организационной **формой** обучения в рамках данной программы является учебное занятие. **Методы** для проведения занятий выбираются и применяются с учетом возрастных особенностей обучающихся:

- словесный – беседа, рассказ, разъяснение, инструктаж;
- репродуктивный - педагог объясняет материал, обучающийся повторяет;
- практический – выполнение заданий;
- индивидуальный – задания в зависимости от достигнутого уровня развития;
- проблемный - педагог помогает в решении проблемы;
- поисковый - обучающиеся пытаются самостоятельно решить проблему, а педагог контролирует и делает выводы.

Основные методы физической подготовки:

- разминочный (разминка после сна в постели, утренняя зарядка, разминки перед занятиями – профилактика усталостных заболеваний);
- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- повторение (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП). К **организационно-педагогическим средствам** относятся:

- дополнительная общеразвивающая программа «ОФП»;
- календарный учебный график;
- правила обучения в клубе «Олимп»;
- диагностические карты в рамках мониторингов обучения и развития;

Формы занятий:

- традиционные занятия в группах (групповые) – беседы, практическое выполнение заданий; занятия в спортивном зале и на свежем воздухе;
- индивидуальные занятия - консультации, помощь педагога при отработке движений, самостоятельная работа дома;
- в виде совместной деятельности – участие в соревнованиях клуба «Олимп», сводные тренировки и т.д.

Педагогические приемы: формирование взглядов (разъяснение, пример); организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование); стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование); взаимооценка и оценка. Выбор приема зависит от поставленных задач и содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. Особенно на стартовом уровне часто используется прием инструктирования.

Основная идея программы состоит в непрерывном развитии физических возможностей обучающихся, укреплении их здоровья, духовного и физического, мотивационной составляющей ребенка к освоению физических упражнений.

9. Планируемые результаты обучения для перехода на базовый уровень. Образовательные. Обучающиеся знают:

- правила техники безопасности, в т. ч. специальные правила безопасности во время занятий в спортивном зале и на улице, пожарной безопасности, внутреннего распорядка учреждения и поведения в общественных местах;
- минимальный понятийно-терминологический словарь;
- ход занятия;
- элементарные правила выполнения движений, приемов из различных общих или специальных комплексов.

Обучающиеся получили:

- оптимальный объем теоретических знаний в области общей физической подготовки;
- минимальный уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Личностные. У обучающихся развиваются:

- установка на здоровый образ жизни (стараются отказываться от вредных продуктов питания (чипсов, сухариков, газированной воды и т.д.) и питаться вовремя, по правилам), желание следовать правилам гигиены, общим нормам поведения и культуры общения;
- ребята стараются не опаздывать на занятия, заранее готовятся к ним, имеют специальную форму и опрятный вид;
- мотивация к учебно-познавательной и тренировочной деятельности;
- развивается осознанное отношение к собственным поступкам;
- научились адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

Метапредметные:

- обучающиеся адаптировались к новому виду деятельности;
- формируются навыки сильной стопы, растяжки, гибкой спины;
- развивается вестибулярный аппарат;
- концентрируется внимание;
- формируется физическая выносливость;
- формируются личностные качества терпение и воля, усердие, преодоление трудностей;
- учатся владеть эмоциями, стараются направлять их в позитивное русло;
- обучающиеся демонстрируют динамику индивидуальных

показателей развития физических качеств.

10. Форма аттестации, форма отслеживания и фиксации образовательных результатов. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Формы аттестации. Основными формами подведения годовых итогов освоения программы являются межгрупповые, внутреклубные и выездные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов: фото- и видеозаписи проведенных соревнований, грамоты, дипломы, сертификаты, статьи в местных СМИ. Отчетные материалы на сайте МАОУ «Волотовская средняя школа», Инстаграм,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Основными формами подведения итогов на стартовом уровне обучения являются:

- текущая диагностика знаний, умений и навыков;
- контрольные вопросы для оценки теоретических знаний ОФП;
- фронтальный опрос;
- сдача нормативов по ОФП.

В течение учебного года в группе могут проводиться следующие виды контроля:

- фронтальная или индивидуальная беседа с целью выявления заинтересованности и уровня знаний, применительно к специфике работы группы;
- тестирование, анкетирование;
- внутригрупповые соревнования по ОФП.

11. Материально-техническое обеспечение программы.

Программа реализуется на базе МАОУ «Волотовская средняя школа»

Занятия проводятся в спортивном зале. Имеются гимнастические маты, шведские стенки, турники.

Спортивный зал, где занимаются обучающиеся клуба, отвечают требованиям санитарно-гигиенических норм и правилам техники безопасности, установленным для помещений, где работают дети. До начала занятий и после их окончания помещения проветриваются. На занятиях обучающиеся и педагог строго соблюдают правила техники безопасности.

У зала имеются оборудованные раздевалки, отдельно для мальчиков и девочек. У обучающихся имеется личный комплект спортивной формы.

Технические средства обучения: компьютер с программным обеспечением, телевизор, видеокамера цифровая со штативом для просмотра снятых тренировок и проведения анализа ошибок.

Учебно-практическое оборудование: маты, резиновые жгуты, мячи, набивные мячи, скакалки, гантели, игровые площадки.

Печатные пособия: демонстрационный материал (схемы предметные, таблицы) в соответствии с основными темами учебной программы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА | | ЧАСЫ | | | Форма итоговой аттестации |
|---------------|--|--|-------------|----------|-----------|--|
| | | | Всего в год | Теор. | Практ. | |
| 1. | Раздел 1. ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ. | | 3 | 3 | - | Нет |
| | 1.1. | Инструктажи, в т.ч. по профилактике травматизма на занятиях. | 2 | 2 | | |
| | 1.2. | Краткая характеристика развития физической культуры спорта. | 1 | 1 | | |
| 2. | Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: | | 67 | 0 | 69 | Открытые занятия в конце 1 полугодия. Контрольное занятие в конце учебного года. |
| | 2.1. | Бег | 25 | | | |
| | 2.2. | Акробатика. | 10 | | | |
| | 2.3. | Силовые упражнения | 20 | | | |
| | 2.4. | Спортивные игры. | 14 | | | |
| ИТОГО: | | | 72 | 3 | 69 | |

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

РАЗДЕЛ I. ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Тема 1.1. Инструктажи, в т.ч. по профилактике травматизма на занятиях.

Техника

безопасности, в т. ч. безопасности при выполнении общих подготовительных упражнений, пожарной безопасности, правила дорожного движения, правила внутреннего распорядка и поведения в общественных местах. Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Страховка и помощь. Профилактика усталостных заболеваний у обучающихся

Тема 1.2. Краткая характеристика развития физической культуры и спорта. История возникновения физкультуры и спорта. Различие между этими двумя понятиями. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 1.4.

Гигиена, закаливание, питание и режим. Освоение обучающимися следующих мероприятий:

- гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);
- гигиена сна (потребность во сне детей различного возраста, проветривание помещения перед сном);
- гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);
- питание (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объёма блюд и время приёма пищи).

Полезные привычки соблюдения личной гигиены. Гигиеническая гимнастика Закаливание.

РАЗДЕЛ II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).

Тема 2.1. Простейшие ходы, бег, прыжки и метания.

- Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом.

Тема 2.2. Акробатика. Группировки из положений сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

Тема 2.3. Силовые упражнения. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Тема 2.4. Спортивные игры.

- Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить, кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнёру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперёд, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с

малым продвижением вперёд. Броски: перебрасывание мяча через сетку, верёвку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

- Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперёд и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, в тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определённому сигналу (хлопок, свисток), остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).
- Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнёра, вернуться на своё место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая разработка 1

Примерная структура занятия:

1. **Подготовительная часть** направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия:
 - строевые упражнения - 2 мин.;
 - разминка и комплекс обще-подготовительных упражнений - 6 мин.
2. **Основная часть**. Решаются задачи специальной функциональной подготовки (ознакомление обучающихся со специальными знаниями о здоровье, физической подготовке, усвоение этих знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств):
 - обще-подготовительные упражнения - 5 мин.;
 - специально-подготовительные упражнения - 10 мин.;
 - подвижные игры - 12 мин.

- 3. Заключительная часть.** Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов занятия:
- упражнения на восстановление дыхания - 2 мин.;
 - медленный бег и ходьба - 3 мин.;
 - упражнения на гибкость и расслабление мышц (заминка) - 5 мин.

***Методическая
разработка 2***

Система контроля – виды мониторингов:

- стартовый (формирование состава обучающихся по группам, проверка медицинских справок и состояния здоровья, определение физической подготовленности, выявление готовности к занятиям);
- оперативный (определение тренировочного эффекта занятия, регулирование динамики нагрузки);
- текущий (изучение реакции организма на нагрузку после занятия и определение восстановления работоспособности обучающегося, коррекция нагрузки для последующих занятий);
- этапный контроль с применением нормативов по физической подготовленности (эффект системы спортивно-оздоровительных занятий);
- итоговый (проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения общеразвивающей программы).

Методическая разработка 3

Нормативы физической подготовки для стартового уровня обучения

| № п / п | Физиче- ские способ- ности | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--|-----------------|-----------|--------------|--------------|-----------|-----------------|
| | | | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | | | Для мальчиков | | | Для девочек | | |
| 1. | Скорость | Бег 30 м, с | 5,6 и менее | 7,3-6,2 | 7,5 и более | 5,8 и менее | 7,5-6,4 | 7,6 и более |
| 2. | Коорди- нация | Челночный бег 3x10 м, с | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 3. | Скоро- стно- силовые | Прыжок в длину с места | 155 и более | 115-135 | 100 и менее | 150 и более | 110-130 | 85 и менее |
| 4. | Выно- сливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 750-900 | 700 и менее | 900 и более | 600-800 | 500 и менее |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 3-5 | 1 | 12,5 и более | 6-9 | 2 и менее |
| 6. | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из вися, (раз) (м.), на низкой перекладине из вися лежа, (раз) (д.) | 4 и более | 2-3 | 1 | 12 и более | 4-8 | 2 и менее |

Литература, используемая педагогом:

1. Егорова А.В., Круглов Д.Г. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ (методические рекомендации). – М.: Советский спорт, 2007.
2. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.
5. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов – М.: Просвещение, 1997
6. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012.
7. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва, 1994.
8. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1998.
9. Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – М.: СпортАкадем Пресс, 2003.
10. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005.

Список рекомендованной литературы для обучающихся:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006год.
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104с.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.

5. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. 252 с.
6. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

Интернет-сайты:

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации.
www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации.

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

| Признаки усталости | Степень утомления | | |
|--------------------|---|---|---|
| | Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение или побледнение |
| Потливость | Небольшая | Большая (плечевой пояс) | Очень большая, появление соли нависках, на майке |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими входами, сменяющимся беспорядочным дыханием (значительная одышка) |
| Движение | Быстрая походка | Неуверенный шаг, покачивания | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах |
| Признаки усталости | Степень утомления | | |
| | Небольшая | Значительная | Резкая (большая) |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды |

| | | | |
|--------------|---------------|---|---|
| Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение | Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота |
|--------------|---------------|---|---|

Приложение 2

Критерий сохранности контингента за учебный год

| Этап | Возраст | Количество занимающихся на начало года | На конец года | % сохранности контингента |
|-------------|----------------|---|----------------------|----------------------------------|
| СОГ – 1 | 8-12 | 10-12 | 8-12 | 85% |