

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 20
имени кавалера ордена Красной Звезды Александра
Константиновича Симоненко посёлка Забойского
Муниципального образования Славянский район**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №20 п. Забойского
Протокол №1 от «30» августа 2022 года.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ №20
А.Ю. Шевцова
«31» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 51 час
Возрастная категория: от 6 до 10 лет
Состав группы: от 12 до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Учитель физической культуры: Малькевич Татьяна Анатольевна
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-НОМер Программы Навигатор:

Автор-составитель: Малькевич Татьяна Анатольевна
учитель физической культуры

п. Забойский 2022 год

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	2
	Пояснительная записка	2
	Цели и задачи программы	6
	Содержание программы	9
	Планируемые результаты	10
II.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Содержание учебного плана	10
	Условия реализации программы	12
	Формы аттестации	13
	Оценочные материалы	14
	Методические материалы	15
	Список литературы	17

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. ОФП — один из видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по ОФП, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. ОФП (ГТО) является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в начальном общеобразовательном учреждении. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана на учащихся 7-10 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений

на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки, бег, отжимание, подтягивание, пресс, подвижные игры, метание мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Занятия по ОФП развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа является модифицированной. При разработке программы за основу была принята программа *«Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов П.В. Степанов/М.: Просвещение, 2015*

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 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. № 196»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

– Устав муниципального автономного учреждения центра дополнительного образования города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как программа нацелена на:

–обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;

–повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

–укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;

–оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;

–обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;

–приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

–развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься ОФП, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает ОФП очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки школьников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в играх, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью программы от уже существующих является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов по ОФП в течение 1 года.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности школьников;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности школьников;
4. формирование знаний, умений и навыков по ОФП;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности школьников.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» рассчитана на детей в возрасте 6- 10 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям по ОФП. Количество учащихся в группах до 20 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (51 час).

Форма обучения - очная.

Режим занятий: общее количество часов в год – 51 час.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки школьников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 6 до 10 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке по технической и тактической подготовке он представлен на год, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые

определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия:
развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- популяризация и развитие **ОФП** среди младших школьников;
- формирования потребности в здоровом образе жизни у подрастающего поколения;
- привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, активному образу жизни.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе подвижных игр

Планируемый результат обучения:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по **ОФП** являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица тематического распределения количества часов

п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	ТЕОРИЯ	4
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи во время занятий.	1
1.3	Подготовка к занятиям. Техника и тактика в подвижных играх.	1
1.4	Правила соревнований. Организация и проведение соревнования.	1

2	ПРАКТИКА	47
2.1	Общая и специальная физическая подготовка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	20
2.2	Обучение и тренировка в технике и тактике игры «Пионербол», подвижные игры.	20
2.3	Товарищеские и учебные игры.	5
2.4	Приём нормативов по технической и специальной подготовке.	7
	Итого часов:	51

Содержание учебного плана по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры с элементами волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

спортзал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %).

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольный – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки – 8шт.
4. Гимнастические маты – 4 шт.
5. Скакалки – 15 шт.
6. Мячи волейбольные – 6 шт.
7. Рулетка – 1 шт.
8. Фишки (кегли) – 16 шт.
9. Мячи баскетбольные- 10шт.
10. Щитки баскетбольные – 2шт.

Информационное обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич,/М.: Просвещение 2008).Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности ОФП, «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов П.В. Степанов/М.: Просвещение, 2015

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Малькевич Татьяна Анатольевна – стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 14 лет, высшее педагогическое образование.

Педагогические условия:

–учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции ОФП;

–соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

–создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

–наличие необходимой документации;

–программы деятельности спортивной секции;

–тематическое планирование секции ОФП;

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование школьников.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

–журнал посещаемости;

- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточного контроля являются:

- выполнение технических элементов;
- участие в соревнованиях различного уровня; – индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении итогового контроля являются:

- итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются фото- и видеозаписи занятий и тренировок.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Контрольные нормативы по общефизической и специальной физической подготовке

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
-------	----------------	----------	---------

1.	Бег 30 м	6,1- 5,4	7,1 - 5,6
2.	Челночный бег 3x10 м	10,3 - 8,5	10,6 – 8,7
3.	Прыжки в длину с места, см	110- 160	105 - 150
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, см	1-8	3 - 11
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	2 - 5	4- 15
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	80-100	70-90
9.	Прыжки в высоту с места, см	30-45	25-40

Методическое обеспечение программы

№п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физ.упр	Учебно-тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

3	Освоение техники прыжков, бега, метаний.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно-тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подвижных игр	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно-тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2012.
2. Развитие физических качеств и функциональных возможностей / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018.
3. Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
Учителей-предметников
От 30.08. 2022 год № _____
_____ Малькевич Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
_____ Крутько И. А.
« ____ » _____ 2022

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс ОФП

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО ЧАС.	ПЛАН	ФАКТ	ОБОРУДОВАНИЕ
1	Возрождение Олимпийских игр. Подвижные игры. Прыжки	1,5			Мячи, скакалки
2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Упр. на развитие силы, кувырки вперед и назад.	1,5			Гимнастическая скамейка.
3	Закрепление навыков в скоростном беге, высокий старт. Подвижная игра «Два мороза».	1,5			Скакалки
4	ОРУ. Бег с ускорением, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1,5			Гимнастическая скамейка.
5	Подготовка к занятиям. Подвижная игра «Невод».	1,5			Скакалки.
6	ОРУ. Челночный бег 3x10, укрепление мышц ног.	1,5			Скакалки.
7	Оказание первой медицинской помощи во время занятий. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1,5			Мячи.

8	ОФП. Встречная эстафета. Упражнения на выносливость.	1,5			Скакалки.
9	Гигиена сна, питания, одежды. Прыжки в длину с места на результат.	1,5			Рулетка.
10	Упражнения развитие координации. Упоры, седы, гибкость.	1,5			Гимнастическая скамейка.
11	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований в «Пионербол».	1,5			Волейбольные мячи.
12	Передача мяча от груди в парах.	1,5			Волейбольные мячи.
13	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости. Эстафеты с волейбольными мячами.	1,5			Волейбольные мячи.
14	Влияние физических упражнений на организм. Упражнения в группировке; перекаты; гимнастический мост.	1,5			Гимнастические маты.
15	Эстафеты с баскетбольным мячом. Прыжки со скакалкой.	1,5			Баскетбольные мячи.
16	Эстафета с бегом и ударами баскетбольного мяча о стену.	1,5			Баскетбольные Мячи.
17	Эстафета с бегом и ударами баскетбольного	1,5			Мячи.

	мяча о стену.				
18	Основы техники и тактики эстафет с баскетбольными мячами.	1,5			Баскетбольные мячи.
19	Правила соревнований. Организация и проведение соревнования. Эстафета с передачей мяча капитану в колонах.	1,5			Волейбольные мячи.
20	Основы техники и тактики эстафет с волейбольным мячом.	1,5			Волейбольные мячи.
21	Эстафеты с ведением футбольного мяча.	1,5			Футбольные мячи.
22	Основы техники и тактики эстафет с футбольным мячом.	1,5			Футбольные мячи.
23	Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1,5			Гимнастическая стенка, перекладина
24	ОФП. Упражнения на развитие координации движения.	1,5			Гимнастическая скамейка.
25	ОФП. Упражнения на развитие выносливости.	1,5			Гимнастическая скамейка.
26	Контрольные упражнения. Приём нормативов.	1			Гимнастическая стенка.

