

Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Чкаловский проспект, дом 22, Санкт-Петербург, 197110

т. 2462072, т/ф 4176212

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Приказ от 31 августа 2021г. № 180

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Э.А. Березяк

Подписано электронной подписью

31.08.2021 09:53

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1643265757-20220127-26-4-0942-37

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Протокол от 30 августа 2021г. №1

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 30 августа 2021г. №1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (начальная школа)»**

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Нысамбаева Фарида Жупаровна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы – базовый.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года),
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями),
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.03.2016 г. № 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»,
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением обра-

зовательных организации, реализующих образовательные программы основного образования

- Иными действующими нормативно-правовыми актами органов управления образованием различного уровня,
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию №1755-р от 16.04.2015г., с изменениями в Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденными распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга №5618-р от 27.11.2015г.,
- Лицензией Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга Серия 78 №001248, регистрационный № 964 от 28 ноября 2011г.; Приложения к лицензии №1,2,3,4,5,
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга серия 78 А 01 № 0000116, регистрационный № 755 от 24 февраля 2015г.
- Уставом ОУ,
- Положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования детей и взрослых Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.,
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Актуальность программы

На сегодняшний день здоровье подрастающего поколения оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экологическая обстановка, всё это способствует развитию хронического дефицита двигательной активности у школьников и реальной угрозе их здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиску и применению разнообразных средств, форм и методов обучения.

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

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

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

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют учащихся, воспитывают у них чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Обучение по программе проводится с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
- приобретения умений и навыков самостоятельных занятий;
- развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительная особенность

Заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Цель программы - физическое развитие учащихся, приобщения их к систематическим занятиям и здоровому образу жизни посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Условия реализации программы:

Условия набора:

Заниматься по данной программе может каждый желающий, не имеющий медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

В группы набираются одновозрастные или разновозрастные учащиеся от 7 до 11 лет. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Количество учащихся в группе:

1-го года обучения – не менее 15 человек.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 72 часа, 1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса:

Программа может быть реализована в очном, очно-дистанционном и дистанционном формате обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

В случае реализации очно-дистанционного и дистанционного формата обучения режим занятий может варьироваться в рамках предусмотренного учебным планом количества часов в год.

Адресат программы:

Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 7 до 11 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Формы проведения занятий:

Общеразвивающие:

- беседа
- творческая встреча
- просмотр видеоматериала
- экскурсия

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- эстафеты
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование

Формы организации деятельности детей на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- гимнастическая стенка,
- скамейки,
- маты,
- канат,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- различные виды мячей и т. д.).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты:

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

В результате освоения содержания программного материала, учащиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
 - о способах и особенностях движений, передвижений;
 - о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Будут уметь:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (начальная школа)»

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Формирование группы	4	0	4	
2	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
3	Основы знаний о физической культуре	6	3	3	Опрос, тестирование, наблюдение
4	Легкая атлетика	20	3	17	Опрос, наблюдение
5	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	10	Выполнение заданий педагога, наблюдение
6	Спортивные игры	12	2	10	Выполнение заданий педагога, наблюдение
7	Общая физическая подготовка	7	1	6	Наблюдение, зачет
8	Контрольное тестирование	8	1	7	Тестирование
9	Итоговое занятие	1	0	1	Игры, соревнования
ИТОГО:		72	13	59	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01-15 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (начальная школа)»

Особенности 1 года обучения

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы 1 года обучения

1. Формирование группы

Практика: рекламная кампания. Знакомство с образовательной программой. Собеседование с детьми и родителями. Анкетирование родителей (знакомство). Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

2. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях. Цели и задачи первого года обучения. Требования к материально-техническому обеспечению обучения.

Практика: Входной контроль. Просмотр тематического видеоматериала.

3. Основы знаний о физической культуре

Теория: Естественные основы: Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы: Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Практика: Игра - викторина, тестирование.

4. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

5. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, замыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

6. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

7. Общая физическая подготовка

Теория: понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация. Названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.). Направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз. Виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д. Терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад). Техника выполнения разучиваемых упражнений.

Практика: Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

8. Контрольное тестирование

Теория. Процедура тестирования. Тесты: бег, прыжки в длину с места, подтягивание, наклоны, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища, метание мяча.

Практика: Выполнение контрольных тестов -упражнений. Тестирование.

9. Итоговое занятие

Практика:

Анализ проделанной работы за год. Игры, соревнования.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- 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.

Метапредметные:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

В результате освоения содержания программного материала, учащиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- Будут уметь:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика

Выявление первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определение природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.) и готовности к обучению по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог диагностирует семь параметров по трем уровням.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения практических заданий

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

Формы:

- открытое занятие
- анализ участия объединения и каждого учащегося в соревнованиях

По итогам реализации программы педагог заполняет диагностическую карту результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка».

Сроки проведения диагностики:

- начальная диагностика - в сентябре,
- итоговая – в конце года обучения.

Оценка и способы определения результативности программы:

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Тестирование.

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно раз-

метить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину с места с двух ног.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упрощенный вариант сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи высотой 20 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

**Сводная таблица диагностических исследований
(начальная диагностика)**

Педагог _____

Общеобразовательная программа **ОФП (начальная школа)**

Группа I год обучения № _____

Дата заполнения " _____ " сентября 202__ г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Скоростные качества	Координационные способности	Выносливость	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Силовые способности	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл;

средний уровень – 2 балла;

высокий уровень-3 балла;

Уровень освоения: низкий уровень –7- 9 баллов

средний уровень - 10 - 15 баллов

высокий уровень-16-21 баллов

ИТОГО:

Низкий уровень - %

Средний уровень - %

Высокий уровень - %

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы
«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации ОП _____

Год обучения __ Группа № __

Ф.И.О. педагога: _____

Дата заполнения: " " 202 г.

№	ФИ учащегося	Основные теоретические термины и понятия по ОП	Контрольные тестирования						Гимнастика с элементами акробатики	Спортивные игры	Соревнования	Общее количество баллов	Уровень освоения ОП
			Бег	Прыжки в длину	Подтягивание	Наклоны вперёд из положения сидя	Подъёмы корпуса из положения лёжа	Метание мяча					

Критерии оценки: 1- низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 - высокий уровень
 Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):
 10-14 баллов - низкий уровень; 15-23 баллов - средний уровень; выше 24 баллов - высокий уровень
ИТОГО: низкий - 0%, средний - чел. - 0%, высокий - чел. - 0 %

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

- *Словесные*. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у учащихся формируются первоначальные представления о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- *Наглядные*. У учащихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

- *Практические*. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- *Игровые и соревновательные*:

- 1) турниры;

- 2) эстафеты;

- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Спорт в школе: организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. \ Сост. И.П. Космина, А.П Паршиков, Ю П. Пузырь. – М: Советский спорт, 2003.
2. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.