

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 50 им. Загороднева В.И.»  
Ленинского района г. Саратова**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО классных  
руководителей  
\_\_\_\_\_ / Ю.Н.Быкова /  
Протокол № 1 от  
28. 08.2023г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР  
МОУ «Лицей № 50»  
\_\_\_\_\_ / И.В.Сазонова /  
28.08.2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МОУ «Лицей № 50»  
\_\_\_\_\_ /И.Т. Шалак /  
Приказ № 250  
от 29. 08.2023 г.

**Программа внеурочной деятельности  
ОФП «Старт»  
для учащихся 1-9 классов**

**на 2023 – 2024 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа **объединения «Общая физическая подготовка»** составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Письма Министерства образования РФ от 18.11.15г. № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р.;
- Устава МОУ «Лицей №50» Ленинского района г. Саратова.

Программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность программы.** Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.** Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой. В процессе занятий физическими упражнениями воспитывается активное стремление ребенка укреплять свое здоровье, развивать физические качества - координацию движений, гибкость (подвижность суставов), силу, быстроту, выносливость - это формирует опорно-двигательный аппарат, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую системы, позволяет гармонично совершенствовать свою физическую форму. Уровень развития физических возможностей важен при выполнении многих видов двигательных действий в бытовой, трудовой, учебной деятельности, а также при выборе будущей профессии. Кроме этого, осуществляя физическую деятельность, формируются нравственные, эстетические, волевые свойства личности. В процессе коллективных, индивидуальных занятий ребенок познает себя, других людей, окружающий мир. У него развивается самостоятельность, творчество и инициатива, формируются положительные черты характера (доброжелательность, общительность, уверенность в себе, сочувствие, объективность к действиям других людей, чувство коллективизма).

**Отличительная особенность программы.** С целью определения особенностей программы «ОФП», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;
- «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова Анна Павловна, педагог дополнительного образования, 2017 г., г. Санкт-Петербург;
- «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко Игорь Александрович, педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь.

В отличие от них:

- за основу программы «Здоровое поколение» взята дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стань сильнее», авторы-составители: Зябликова Е.В., Михейчик Н.В., Усачева Л.Н., Ананьев П.Г. – педагоги дополнительного образования;
- образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, шашки, шахматы, настольный теннис;
- продолжительность второго года обучения составляет 216 часов, в этот период расширенно изучаются такие темы, как общефизическая подготовка, спортивные и подвижные игры, шашки, шахматы, настольный теннис, зимние виды спорта.

– программа рассчитана на учащихся от младшего школьного (8-10) лет до подросткового возраста (11-15) лет;

– в зимний период, в зависимости от наличия у учащихся спортивного инвентаря (коньки или лыжный комплект) и спортивного оборудования (катка или лыжного стадиона), допустимых погодных условий занятия проводятся на свежем воздухе;

пропаганда здорового образа жизни осуществляется через ознакомление с игровыми видами спорта и общей физической подготовкой.

**Адресат:** рабочая программа первого года обучения рассчитана на учащихся 8-15 лет.

**Срок реализации:** рабочая программа первого года обучения разработана на 108 часов, из них 11 часов теории и 97 часов практики.

**Возрастные особенности учащихся.** Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

**Объем программы, срок реализации.**

Программа «Здоровое поколение» рассчитана на 1 год обучения.

1-ый год обучения – 108 часов

**Режим занятий.** Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу. Предполагается, что занятия будут проходить в очном режиме.

**Цель рабочей программы:** формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям посредством физических упражнений.

**Обучающие задачи:**

- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, сохранении и укреплении здоровья, создании основы будущей долголетней и здоровой жизни;
- способствовать формированию навыков выполнения основных физических упражнений в таких видах спорта, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, настольный теннис, а также в подвижных и спортивных играх;

**Развивающие задачи:**

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- содействовать становлению у учащихся волевых и нравственных качеств;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимовыручки в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

### **Планируемые результаты в 2020-2021 учебном году**

**Предметные результаты**

**К концу 1-го года обучения учащийся должен иметь представление:**

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, лыжной подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### **Метапредметные результаты:**

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества.

### **Личностные результаты:**

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями и готов к самостоятельным занятиям;
- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.

**Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.** В рабочей программе предусмотрены различные виды контроля:

- **текущий контроль** осуществляется в рамках проведения занятий в форме педагогического наблюдения, опроса, практического показа, самостоятельной работы по разбору практических и контрольных заданий и др.

- **промежуточный контроль** проводится в форме турниров и соревнований различного уровня по баскетболу, лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, мини-футболу, легкой атлетике, шашкам, шахматам, по плану объединения «Общая физическая подготовка».

- **итоговый контроль** проводится в форме сдачи нормативных видов по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания» два раза в году, весной и осенью.

## Содержание учебного плана

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационные занятия	2	2	0	Беседа
2	Легкая атлетика	15	1	14	Практические задания
3	Футбол	14	1	13	Практические задания
4	Волейбол	15	2	13	Практические задания
5	Баскетбол	15	1	14	Практические задания
6	Катание на коньках	13	1	12	Практические задания
7	Настольный теннис	10	1	9	Практические задания
8	Шашки и шахматы	11	1	10	Практические задания
9	Гимнастика	13	1	12	Практические задания
	<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

## Календарный план учебного графика

№	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля	Планируемые даты проведения занятий	Фактические даты проведения занятий
1	Сбор группы. Инструктаж по технике безопасности. Первая помощь.	Занятие-знакомство	1	Собеседование	1-4 сентября	
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>						
2	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Гигиена одежды и тела.	Объяснение	1	Беседа	1-4 сентября	
3	Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.	Комбинированное	1	Практическое задание		
4	Техника стартов. Измерение роста, веса.	Комбинированное	1	Практическое задание	7-12 сентября	
5	Эстафетный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комбинированное	1	Практическое задание		
6	Длительный бег. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	Практическое задание		
7	Прыжки в длину.	Комбинированное	1	Практическое задание	14-18 сентября	
8	Метание малого мяча в цель.	Комбинированное	1	Практическое задание		
9	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированное	1	Практическое задание		



		е				
10	Бег 30м,60м. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комбинированное	1	Практическое задание	21-25 сентября	
11	Прыжки в высоту.	Комбинированное	1	Практическое задание		
12	Бег 1 км. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	Практическое задание		
13	Техника низкого старта и стартового разбега.	Комбинированное	1	Практическое задание	28 сентября - 2 октября	
14	Длительный бег. Развитие выносливости.	Комбинированное	1	Практическое задание		
15	Бег 100м. Развитие скоростно- силовых качеств.	Комбинированное	1	Практическое задание		
16	Эстафеты.	Комбинированное	1	Практическое задание	5-9 октября	
<b>Волейбол – 15 часов</b>						
17	ТБ на занятиях спортивными играми. Измерение ЧСС. Специальные дыхательные упражнения.	Объяснение	1	Беседа	5-9 октября	
18	Правила игры в волейбол. Перемещения в стойке.	Комбинированное	1	Практическое задание		
19	ОРУ на силу и гибкость. Передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированное	1	Практическое задание	12-16 октября	
20	Бег. Прием мяча двумя	Комб	1	Практич		

	руками снизу.	инированное		еское задание		
21	ОРУ. Нижняя подача мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
22	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».	Комбинированное	1	Практическое задание	19-23 октября	
23	Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированное	1	Практическое задание		
24	ОРУ на силу и гибкость. Верхняя подача мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
25	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед.	Комбинированное	1	Практическое задание	26-30 октября	
26	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».	Комбинированное	1	Практическое задание		
27	Тактические действия в защите. Прием мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
28	Тактические действия в нападении. Передачи мяча сверху двумя руками.	Комбинированное	1	Практическое задание	2-6 ноября	
29	Верхняя и нижняя подачи мяча. Тактические действия в игре.	Комбинированное	1	Практическое задание		
30	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».	Комбинированное	1	Практическое задание		
31	Учебно – тренировочная	Комб		Практич	9-13	

	игра «Волейбол».	инированное		еское задание	ноября	
<b>Баскетбол – 15 часов.</b>						
32	Правила игры в баскетбол. Влияние вредных привычек на организм человека.	Объяснение	1	Беседа	9-13 ноября	
33	Передвижения игроков в стойке. Ведение мяча на места.	Комбинированное	1	Практическое задание		
34	ОРУ. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение.	Комбинированное	1	Практическое задание	16-20 ноября	
35	Ведение мяча. Броски с ближней дистанции.	Комбинированное	1	Практическое задание		
36	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	Комбинированное	1	Практическое задание		
37	Броски со средних и дальних дистанций. Передачи мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
38	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Комбинированное	1	Практическое задание	23-27 ноября	
39	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	Комбинированное	1	Практическое задание		
40	Броски после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание	30 – 4 декабря	
41	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Комбинированное	1	Практическое задание		

42	Передачи мяча. Броски с различных дистанций.	Комбинированное	1	Практическое задание		
43	Ведение мяча с изменением направления. Игра 3х3.	Комбинированное	1	Практическое задание	7-11 декабря	
44	ОРУ. Командные действия в игре.	Комбинированное	1	Практическое задание		
45	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Комбинированное	1	Практическое задание		
46	Учебно-тренировочная игра «Баскетбол».	Комбинированное		Практическое задание	14-18 декабря	
<b>Шашки и шахматы - 11 часов</b>						
47	Выдающиеся русские шахматисты и шашкисты. Стратегия и тактика шахматной и шашечной игры.	Объяснение	1	Беседа	14-18 декабря	
48	Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Комбинированное	1	Практическое задание		
49	Игры с записью партий.	Комбинированное	1	Практическое задание	21-25 декабря	
50	Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров.	Комбинированное	1	Практическое задание		
51	Спарринг – игры.	Комбинированное	1	Практическое задание		
52	Упражнения на овладение основными тактическими	Комбинированное	1	Практическое задание		

	приемами.	ванно е		задание	28-31 декабря	
53	Разбор, решение и разыгрывание характерных тематических примеров.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
54	Игры с записью партий. Турниры по шахматам.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
55	Спарринг – игры.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание	11-15 января	
56	Упражнения на овладение основными тактическими приемами.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
57	Турниры по шашкам.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
<b>Катание на коньках – 13 часов</b>						
58	Инструктаж по ТБ на занятиях по катанию на коньках. Требования к спортивной одежде и инвентарю.	Объяс нение	1	Беседа	18-22 января	
59	Основы знаний. Основная стойка конькобежца. Отталкивание, торможение, техника падения.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
60	техника падений. Виды торможения, остановки.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		
61	Катание по прямой с выполнением движений руками. Скольжение по дуге (поворот)	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание	25-29 января	
62	Техника бега по прямой. Бег со старта.	Комб иниро ванно е	1	Практич еское задание		

63	Движение по повороту, смена направления движения.	Комбинированное	1	Практическое задание		
64	Опорные вращения вокруг продольной оси.	Комбинированное	1	Практическое задание	1-5 февраля	
65	Опорные вращения вокруг продольной оси.	Комбинированное	1	Практическое задание		
66	Элементы с безопорной фазой.	Комбинированное	1	Практическое задание		
67	Элементы с безопорной фазой.	Комбинированное	1	Практическое задание	8-12 февраля	
68	Способы сохранения равновесия в специальных условиях.	Комбинированное	1	Практическое задание		
69	Способы сохранения равновесия в специальных условиях.	Комбинированное	1	Практическое задание		
70	Эстафета. Игры с катанием в парах. Катание на координацию.	Комбинированное	1	Практическое задание	15-19 февраля	
<b>Гимнастика – 13 часов</b>						
71	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правильная осанка.	Объяснение	1	Беседа	15-19 февраля	
72	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	Комбинированное	1	Практическое задание	22-26 февраля	
73	ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	Комбинированное	1	Практическое задание		

74	ОРУ с партнёром. Акробатические упражнения.	Комбинированное	1	Практическое задание		
75	ОРУ на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	Комбинированное	1	Практическое задание	1-5 марта	
76	ОРУ на гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	Комбинированное	1	Практическое задание		
77	ОРУ с предметами. Гимнастическая комбинация.	Комбинированное	1	Практическое задание		
78	Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы.	Комбинированное	1	Практическое задание		8-12 марта
79	Кувырки вперед, назад. «Мост».	Комбинированное	1	Практическое задание		
80	ОРУ на развитие гибкости. Изучение комбинации из акробатических упражнений.	Комбинированное	1	Практическое задание		
81	ОРУ с партнёром. Акробатические упражнения.	Комбинированное	1	Практическое задание	15 – 19 марта	
82	Упражнения на подвижность суставов, развитие гибкости, силы.	Комбинированное	1	Практическое задание		
83	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и координации.	Комбинированное	1	Практическое задание		
<b>Настольный теннис – 10 часов</b>						
84	Развитие настольного тенниса в России. Правила игры.	Объяснение	1	Беседа	22-26 марта	

85	Удары слева и справа, удары прямые. Подачи. Игры на счет.	Комбинированное	1	Практическое задание	29 марта – 2 апреля	
86	Совершенствование изученных приемов игры.	Комбинированное	1	Практическое задание		
87	Тактическая подготовка: игра по линии, игра по диагонали, линия – диагональ.	Комбинированное	1	Практическое задание		
88	Линия – диагональ. Подачи.	Комбинированное	1	Практическое задание	5-9 апреля	
89	Игры на счет в настольном теннисе.	Комбинированное	1	Практическое задание		
90	Игры на счет в настольном теннисе.	Комбинированное	1	Практическое задание		
91	Игры по диагонали, игры на счет.	Комбинированное	1	Практическое задание	12-16 апреля	
92	Игры на счет в настольном теннисе.	Комбинированное	1	Практическое задание		
93	Техника и тактика парных встреч.	Комбинированное	1	Практическое задание		
<b>Футбол - 14 часов</b>						
94	Правила игры в футбол.	Объяснение	1	Беседа	26-30 апреля	
95	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	Комбинированное	1	Практическое задание		
96	Передачи мяча на месте и в	Комб	1	Практич		



	движении.	инированное		еское задание		
97	Удары по катящемуся мячу. Командные действия.	Комбинированное	1	Практическое задание	3-7 мая	
98	Удары внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Комбинированное	1	Практическое задание		
99	Ведение мяча носком и наружной стороны стопы; ловля и отбивание мяча вратарем.	Комбинированное	1	Практическое задание		
100	Эстафета, темп, бег на скорость, бег на выносливость.	Комбинированное	1	Практическое задание	10-14 мая	
101	Правильная осанка. Двусторонняя игра в футбол.	Комбинированное	1	Практическое задание		
102	Тактика игры в защите и нападении. Передачи мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
103	Правила судейства в футбол. Двусторонняя игра в футбол.	Комбинированное	1	Практическое задание	17-21 мая	
104	Ведение мяча носком и наружной стороны стопы; ловля и отбивание мяча вратарем.	Комбинированное	1	Практическое задание		
105	Удары по мячу. Остановка мяча.	Комбинированное	1	Практическое задание		
106	Совершенствование ранее изученных элементов.	Комбинированное	1	Практическое задание	24 – 28 мая	
107	Учебно-тренировочная игра	Комб	1	Практич		

	«Футболу»	инированное		еское задание		
108	Подведение итогов	Объяснение	1	Беседа		

## Формы аттестации и их периодичность

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий:**
  - (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
  - (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, пионерболу, футболу, шашкам и шахматам, контрольное тестирование по нормативам «Президентские состязания» (осень, весна), соревнований «Веселые старты» по плану объединения «Общая физическая подготовка»;
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Общей физической подготовке» на последнем занятии.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

#### Перечень творческих заданий, игр, тем проектов, исследований, сочинений наблюдений

№ п/п	Наименование элементов перечня
1	Подвижные игры: «Бег с выбыванием», «Салки по кругу», «Тише едешь, дальше будешь», «Пионербол», «Веселые старты».
2	Спортивные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис»
3	Логическая настольная игра «Шашки»

### Учебно-методическое обеспечение

#### Дидактические материалы:

- Школьные учебники «Мой друг физическая культура» 1-4 классы, «Физическая культура» 5-9 классов;
- Интернет ресурсы к олимпиадам по физической культуре;
- Инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- Индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки.

#### Наглядные материалы:

- Учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- Электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», «Ритмическая гимнастика». Проекты, выполненные детьми, занимающимися в объединении.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий имеется следующий инвентарь: нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастические бревно и перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, гантели, теннисный стол, ракетки, теннисные шарик, коньки; шахматы, шашки, дартс.

## **Оценочные материалы**

Примерные контрольные вопросы по темам программы «ОФП»

<b>Темы программы</b>	<b>Примерные контрольные вопросы</b>
Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис)	1. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр 2. Основные правила игры баскетбол 3. Основные правила игры волейбол 4. Основные правила игры футбол
Подвижные игры	1. Правила техника безопасности на занятиях подвижных игр. 2. Правила игры «Перестрелка».
Гимнастика с элементами акробатики	1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Что такое осанка. 3. Первая помощь при мелких травмах 4. Правила по ТБ на занятиях гимнастики
Легкоатлетическая подготовка	1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики 2. Правила тестирования 3. Понятия физические качества 4. Одежда для занятий физической культурой 5. Что такое ОФП

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

**Оценка уровня освоения программы «ОФП»  
в соответствии с уровнем физической подготовленности  
учащихся 8-15 лет**

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень							
				Мальчики				Девочки			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	низкий	ниже среднего	средний	высокий
1	Скоростные	Бег: 30 м (с)	8	7,1	6,6	6,3	5,4	7,3	6,6	6,0	5,6
			9	6,8	6,1	5,8	5,1	7,0	6,5	5,9	5,3
			10	6,6	5,9	5,5	5,0	6,6	6,4	5,8	5,2
			11	6,3	5,9	5,4	5,0	6,4	6,3	5,7	5,1
			12	6,0	5,6	5,2	4,9	6,3	6,2	5,6	5,0
			13	5,9	5,5	5,1	4,8	6,2	6,0	5,5	5,0
			14	5,8	5,3	4,9	4,7	6,1	5,9	5,4	4,9
15	5,5	5,0	4,8	4,5	6,0	5,8	5,3	4,9			
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	8	110	125	135	165	100	115	125	155
			9	120	135	145	175	110	125	135	165
			10	130	145	155	185	120	135	145	175
			11	140	160	180	195	130	150	175	185
			12	145	165	180	200	135	155	175	190
			13	150	170	190	205	140	160	180	200
			14	160	180	195	210	145	160	180	200
15	175	190	205	220	155	165	185	205			
3	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	1	2	4	8	2	5	7	12
			9	1	2	4	8	2	5	7	13
			10	2	3	5	8	3	6	8	14
			11	2	6	8	10	4	8	10	15
			12	2	6	8	10	5	9	11	16
			13	2	5	7	9	6	10	12	18
			14	3	7	9	11	7	12	14	20
15	4	8	10	12	7	12	14	20			
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(м), сгибание и разгибание рук в упоре(д)	8	0	0	1	3	3	5	8	12
			9	0	1	1	4	3	6	9	14
			10	0	2	3	5	4	7	10	15
			11	1	4	5	6	4	10	14	17
			12	1	4	6	7	4	11	15	18
			13	1	5	6	8	5	12	15	19
			14	2	6	7	9	5	13	15	17
15	3	7	8	10	5	12	13	16			

- Учащиеся выполняют 4 группы контрольных упражнений, при этом определяются следующие уровни освоения программы.
  - **Уровни освоения программы «ОФП»**
  - **Высокий уровень** – учащийся из 4-х демонстрирует 3–4 показателя с результатом высокого уровня;
  - **Средний уровень** – учащийся из 4-х демонстрирует не менее 3–4 показателей с результатом среднего уровня;
  - **Уровень «ниже среднего»** – демонстрирует не более 2-х показателей из среднего уровня;

- **Низкий уровень** – в результатах отсутствуют показатели выше среднего уровня.

## **Список литературы и электронных ресурсов**

### **Литература для педагога**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физкультура и спорт.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Р-н-Д.: Издательство «Феникс», 2013.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. СПб.: КОРОНА принт. 2015.
5. Кузина В.В. «500 игр и эстафет». Физкультура и спорт.: Москва, 2013.
6. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
7. Ушакова Е.В. Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2012.

### **Литература для учащихся**

1. Вавилина Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2014.
2. Ковалева Е.И. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М.: Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Л. Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 2013.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>;
2. <http://www.openclass.ru/sub/>;
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9);
4. Программа «Здоровое поколение» <https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html>;  
Положение «Президентские состязания» <https://infourok.ru/polozhenie-prezidentskie-sostyazaniya-klass-1845089.html>

