

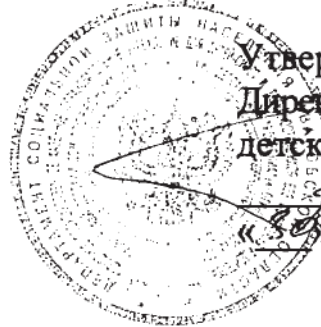


ИВАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ «РОВЕСНИК»

областное государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей

153038, г. Иваново, ул. Лежневская, д. 205, тел. 8 (4932) 56-97-13, e-mail: rovesnik_dd@ivreg.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор ОГКОУ Ивановский
детский дом «Ровесник»

А.В. Трубин

«30» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности

«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

Автор-составитель:

Киселева Виктория Владимировна,

воспитатель

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Пояснительная записка.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность и целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования адекватной самооценки, приближает человека к действительности (могу - не могу), избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры и занятия физкультурно-спортивной направленности (веселые старты, настольный теннис, мини футбол, волейбол, гимнастика, занятия на тренажерах и т.д.)

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, игровые упражнения, упражнения с использованием тренажеров, спортивные игры и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия по ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

1.2. Цели и задачи обучения.

Правильно организованный процесс обучения оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цель программы обучения:

- Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

- Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия.

Образовательные:

- Осваивать двигательные навыки и умения необходимые для нормальной жизнедеятельности;

- Формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- Формировать физические и морально-волевые качества личности.

- Создавать комфортную обстановку на занятиях, способствующую эмоциональной открытости и доверию;

- Дать возможность воспитаннику на занятиях иметь «обратную связь» с педагогом и товарищами.

Коррекционные:

- Исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Развивать двигательные навыки;

- Развивать умение работать с инвентарём;

- Развивать координационные способности.

1.3. Ожидаемый результат о реализации программы.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года.

Планируемые результаты: Программа подразумевает:

- Умение осознанно использовать навыки и умения необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- Воспитание морально - волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

- Освоение различных видов движений;
- Повышение эмоционально – положительного тонуса в течение длительного времени;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание программы

2.1. Общая характеристика образовательной программы

Рациональная методика обучения базируется на общих **педагогических принципах**:

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях физической культурой;

принцип наглядности – предполагает использование ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательного навыка – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной **формой** является занятие, которое проводится в спортивном зале, фитнес – зале или спортивной площадке, в соответствии с погодными условиями, состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, разминка в движении, на месте, с предметами, без предметов. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный, индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Методы и средства обучения:

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, рекомендации, анализ действий);

- наглядный (показ упражнений, сигналы жестами);

- метод разучивания материала (целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный) – разучивание упражнения в целом, по частям

- метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств** обучения:

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Большую роль в формировании двигательных навыков играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Успешность обучения воспитанников практическим навыкам и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Занятия представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане.

Занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проводятся во второй половине дня, после школы и отдыха детей. Занятия посещают воспитанники по подгруппам по 5-6 человек. Занятия проводятся в неделю 2 часа, в месяц 8 часов, в год (учебный) 72 часа.

Образовательная программа включает в себя программный материал по 5 направлениям: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, общеразвивающие упражнения. Применяется в зависимости от погодных условий, оснащения материально- технической базы учреждения, психофизиологического и психо - эмоционального состояния воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Исключены базовые компоненты как: прыжок в высоту, гимнастические и акробатические упражнения, лыжная подготовка из – за отсутствия материально- технической базы, недостаточного развития двигательных- координационных способностей, моторных функций, пространственного ориентирования воспитанников.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей. В зависимости от конкретных условий педагог может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются педагогом в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей воспитанников.

2.2. Программный материал образовательной программы.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

6-12лет. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и

с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

12-14лет. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

14-16лет. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Технические приемы.

6-12 лет. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Прямая подача. Подача «маятник». Игра в защите.

12-14 лет. Стойка игрока. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат. Игра в защите.

14-16 лет. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении. Удар подрезкой. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

6-12лет. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения

без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

12-14лет. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

14-16лет. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Игра по упрощенным правилам.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

6-12 лет— перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

12-14 лет– размыкание и смыкание на месте, строевой шаг, выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

14-16 лет– команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Висы и упоры.

6-16 лет. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Общеразвивающие упражнения.

6-14 лет. Мальчики: с гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, палками, скакалками.

14-16 лет. Мальчики: с гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, палками

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

6-12 лет. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30м

12-14 лет. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м, 30м

14-16 лет. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

6-12 лет. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 1000м.

12-14 лет. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 1500м.

14-16 лет. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин. Бег на 2000м, 3000м.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

6-12 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и

вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

12-14 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

14-16 лет. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Кросс до 10мин (по пересеченной местности). Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, перетягивание каната.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и метание снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками), прыжок в длину с разбега.

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется педагогом в зависимости от задач занятия и логики прохождения материала.

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя), преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, 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; виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; 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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; 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), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20м), передача гантели (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым, левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе, полуприседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Подвижные игры

На материале гимнастики: 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 спортивных игр: игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола, настольного тенниса.

2.3. Тематическое планирование.

(1 год обучения)

<i>№ раздела</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Количество занятий</i>
1.	Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях	В течение занятий
2.	Легкая атлетика	12ч
3.	Подвижные игры	14ч
4.	Элементы гимнастики	12ч
5.	Спортивные игры	16ч
6.	Легкая атлетика	18ч
	Итого:	72ч

Тематическое планирование.

(2 год обучения)

<i>№ раздела</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Количество занятий</i>
1.	Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях	В течение занятий
2.	Легкая атлетика	12ч
3.	Подвижные игры	14ч
4.	Элементы гимнастики	12ч

5.	Спортивные игры	16ч
6.	Легкая атлетика	18ч
	Итого:	72ч

Тематическое планирование.

(3 год обучения)

<i>№ раздела</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Количество занятий</i>
1.	Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях	В течение занятий
2.	Легкая атлетика	12ч
3.	Подвижные игры	14ч
4.	Элементы гимнастики	12ч
5.	Спортивные игры	16ч
6.	Легкая атлетика	18ч
	Итого:	72ч

3. Мониторинг по реализации программы.

Для отслеживания результативности работы с детьми на занятиях, правильности применения средств и методов физического воспитания, является постоянное педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов (тестов).

Цель - определение уровня физической подготовленности воспитанников, степени сформированности двигательных умений и навыков.

Задачи:

- Выявление двигательных способностей, умений и навыков детей.
- Определение стратегических задач на учебный год.
- Анализ динамики уровня освоения двигательных умений и навыков.

Так же формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- участие в спортивных мероприятиях;

По реализации программы воспитанники научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол в условиях занятия и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

При сдаче контрольных нормативов учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний воспитанников.

Критерием оценки уровня физической подготовленности воспитанников в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. **В программе указаны количественные показатели физической подготовленности (по легкой атлетике) по нормам Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне для школьников», с изменениями на 2018год со сроком реализации на 3 года.** Исходя из этих ориентиров, педагог сам устанавливает количественные показатели и оценивает воспитанников по фактору улучшения этих показателей, по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность воспитанников к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью, представленных в программе тестов педагог выявляет уровень развития в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Приложение №1.
Контрольные нормативы и испытания
по программе ОФП для воспитанников 6-16 лет.
(на основе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» для школьников, 2021год)

6-8 лет

№ п/п	Девочки 6-8лет		Мальчики 6-8лет		Виды испытаний
	брон	сер	брон	сер	
		зол		зол	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ					
1.	10,6	10,4	10,3	10,0	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,1	6,8	6,9	6,7	или бег на 30 м (сек.)
2.	7,35	7,05	7,10	6,40	Смешанное передвижение (1 км, с)
	---	----	2	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
3.	4	6	6	9	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	7	10	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+1	+3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
		+9		+7	

НА ВЫБОР

5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
8.	3,0	2,40	2,30	3,0	2,40	2,30	Плавание 25м (мин, с)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-----	-----	-----
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4.	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	23	5	7	13
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
9.	Плавание 50м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30

11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бр	сер	зол	бр	сер	зол
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
	Бег на 30м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или на 2 км (мин., сек.)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	----	----	----
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
4.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	18	28	7	9	14
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	32	36	46	28	30	40
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
9.	Плавание на 50м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					

13-15лет

№ л/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет						
		Мальчики			Девочки			
		бр	сер	зол	бр	сер	зол	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)								
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6	
	Бег на 30м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00	
	или на 3 км (мин., сек.)	15,20	14,50	13,00	---	---	---	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6	8	12	---	---	--	
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	13	17	24	10	12	18	
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	20	24	36	8	10	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ								
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340	
	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	43	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27	
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03	
9.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0	
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км						

16-17лет

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды 16-17лет	
	бр	сер	зол	сер		зол
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ						
1.	17,6	17,2	16,0	14,3	13,4	Бег на 100 м (сек.)
	5,7	5,5	5,0	4,7	4,4	Бег на 30м (сек)
2.	10,5	10,1	9,3	8,5	8,0	Бег на 60м (с)
	12,0	11,20	9,50	----	----	Бег на 2 км (мин., сек.)
3.	---	---	---	14,30	12,40	или на 3 км (мин., сек.)
	---	---	---	9	14	Подтягивание из виса на высокой перекладине
4.	--	---	---	18	33	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	---	---	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
5.	9	11	16	31	42	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	+7	+9	+16	+8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ						
6.	285	300	345	375	385	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	195	210	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
7.	33	36	44	36	40	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
	---	---	---	27	29	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
8.	13	16	20	---	---	или весом 500 г (м)
	1,28	1,18	1,02	1,15	1,05	Плавание на 50 м (мин., сек.)
9.	8,9	8,7	7,9	7,9	7,6	Челночный бег 3x10 м (сек.)