

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол №10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 106 от 04.06.2024
Директор ГБОУ №104 им. М.С. Харченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся от 16 до 18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Яков Борисович

Пояснительная записка

Направленность – программа общей физической подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие – гиперактивны. Программа создаёт условия для развития личности ребёнка согласно соответствующему уровню начального образования. Программа обеспечивает эмоциональное благополучие ребёнка, устанавливает положительную мотивацию данной учебной дисциплины. Содержание ОФП – занятия с предметами и без них, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой, метание мяча, ходьба и бег, подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает эта программа. Педагогическая целесообразность данной программы – закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами спортивных игр. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид спортивной игры и физической деятельности, который ему больше нравится. Используя эту программу, педагог имеет возможность создать универсальный спортивный коллектив для комплектования команд по видам спорта.

Адресат программы – учащиеся 9-11 классов

Объем и срок реализации программы – программа рассчитана на 2 группы, 1 год обучения, 144 часа.

Цель программы - повысить физические показатели обучающихся, создать универсальный спортивный коллектив для дальнейшего комплектования команд по видам спорта.

Задачи:

Образовательные – обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, сформировать начальные знания о физическом развитии.

Развивающие – развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Воспитывающие – воспитание чувства личной ответственности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Условия реализации программы. Программа ориентирована на детей 16 – 18 лет без специальной подготовки, но при наличии медицинского допуска. Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость групп: 1 год обучения - 15 человек

Условия набора и формирования групп – участниками программы являются учащиеся 9-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Учащиеся принимаются на основе заявления родителей.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 4 часа (144 часа в год).

Занятия рассчитаны на 2 группы.

Форма занятий – групповая.

Формы проведения занятий:

- Эстафета
- Тренировка
- Соревнование

Методическое обеспечение

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

1. **Педагогические разработки** – таблицы с нормативами, алгоритмы выполнения задания.
2. **Информационные материалы** – аудиозаписи.
3. **Разработки для организации контроля и определения результативности обучения** – контрольные упражнения (нормативы).

Материально-техническое обеспечение – большой проветриваемый спортивный зал, гимнастические коврики, теннисные малые мячи, маты, скакалки, турникет, гантели, гранаты спортивные, баскетбольный и волейбольный мячи.

Методы проведения занятий:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- игровой.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут:

1. Знать основные двигательные качества, навыки двигательной активности.
2. Уметь владеть различными спортивными снарядами и главными видами упражнений.
3. Уметь мобилизовывать необходимые волевые усилия.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Соревнования;
2. Зачеты.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Теория (час)	Практика (час)	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	Устный опрос
2.	Навыки и умения самостоятельных занятий	15	3	12	Диагностическая игра. Выполнение практических заданий педагога
3.	Двигательные умения, навыки, способности циклические и ациклические локомоции (ходьба, бег, стартование, прыжки, лазанье)	42	3	39	Диагностическая игра. Пед. Наблюдение. Игра. Упражнения.
4.	Метание на дальность и на меткость	18	3	15	Игра.

					Упражнения.
5.	Гимнастика и акробатика	14	2	12	Игра. Упражнения.
6.	Единоборства	5	1	4	Игра. Упражнения.
7.	Подвижные игры	27	-	27	Игра
8.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	Игра. Упражнения.
9.	Спортивные игры	15	-	15	Игра. Эстафета. Соревнования
10.	Итоговое занятие	1	1	-	Соревнования. Зачет.
	Итого:	144	15	129	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	28.05.25	36	144	1 занятие по 4 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 10 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №106 от 04.06.2024
Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2024.06.30 18:41:22 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся от 16 до 18 лет
1 Год обучения**

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Никитин Яков Борисович

Санкт-Петербург
2024г.

Особенности организации образовательного процесса обучения – принимаются все желающие. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной, групповой, индивидуальной. Программа

общей физической подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень усвоения.

Программа создаёт условия для развития личности ребёнка согласно соответствующему уровню образования. Программа обеспечивает эмоциональное благополучие ребёнка, устанавливает положительную мотивацию данной учебной дисциплины. Содержание ОФП – занятия с предметами и без них, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой, метание мяча, ходьба и бег, подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам.

Задачи:

Образовательные – обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, сформировать начальные знания о физическом развитии.

Развивающие – развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Воспитательные – воспитание чувства личной ответственности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Правила техники безопасности и охраны труда на занятиях.

2. Навыки и умения самостоятельных занятий.

Теория. Правила личной гигиены. Дневник самонаблюдения. Антропометрические пробы. Закаливание. Здоровый образ жизни.

Практика. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

3. Двигательные умения, навыки, способности циклические и ациклические локомоции (ходьба, бег, стартование, прыжки, лазанье).

Теория. Основные двигательные физические качества. Развитие быстроты и силы. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Применение основных двигательных качеств в жизни.

Практика. Бег на 30, 60 метров. Эстафеты встречные и линейные. Прыжки в высоту и длину.

4. Метание на дальность и на меткость.

Теория. Основные нормативы. Правила захвата мяча. ТБ во время метания.

Практика. Выполнение нормативов по метанию. Метание с 3х шагов. Метание гранаты. Метание с места.

5. Гимнастика и акробатика.

Теория. Развитие гибкости. Художественная гимнастика. Спортивная гимнастика. ТБ при выполнении гимнастических упражнений.

Практика. Кувырки. Опорный прыжок. Бревно. Мост. Скакалка.

6. Единоборства.

Теория. Единоборство как вид спорта. Техника бросков. Самозащита.

Практика. Отработка приемов самозащиты. Подвижные игры: «Бой петухов», «Упражнения на гимнастической скамейке».

7. Подвижные игры.

Практика. «Перестрелка», «Волк во рву», «Лапта», «Салки», «Вышибала», «Пионербол».

8. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила и техника выполнения комплекса упражнений.

Практика. Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики.

9. Спортивные игры.

Практика. «Волейбол», «Пионербол», «Баскетбол».

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за весь год обучения.

Практика. Выполнение нормативов. Игра «Пионербол»/Волейбол.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут:

4. Знать основные двигательные качества, навыки двигательной активности.
5. Уметь владеть различными спортивными снарядами и главными видами упражнений.
6. Уметь мобилизовывать необходимые волевые усилия.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Соревнования;
2. Зачеты.

Календарно-тематическое планирование на 2 группы обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
2.	Легкая атлетика	2
3.	Ходьба и бег	2
4.	Прыжки	2
5.	Метание малого мяча	2
6.	Подвижные и спортивные игры	2
7.	Лыжная подготовка	2
8.	Гимнастика с основами акробатики	2
9.	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	2
10.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	2
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	2
12.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2
13.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	2
14.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И	2
15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных	2

	способностей	
16.	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И	2
17.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И	2
18.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	2
19.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И	2
20.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	2
21.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.	2
22.	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И	2
23.	Техника ступающего шага без палок	2
24.	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	2
25.	Техника ступающего и скользящего шага без палок.	2
26.	Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.	2
27.	Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.	2
28.	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	2
29.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	2
30.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	2
31.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	2
32.	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.	2
33.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2
34.	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	2
35.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	2
36.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2

	Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	
37.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	2
38.	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2
39.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	2
40.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И	2
41.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
42.	Легкая атлетика	2
43.	Ходьба и бег	2
44.	Прыжки	2
45.	Метание малого мяча	2
46.	Подвижные и спортивные игры	2
47.	Лыжная подготовка	2
48.	Гимнастика с основами акробатики	2
49.	Гимнастика	2
50.	Акробатические упражнения	2
51.	Акробатические упражнения	2
52.	Комбинация акробатических упражнений	2
53.	Комбинация акробатических упражнений	2
54.	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	2
55.	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине	2
56.	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей	2
57.	Баскетбол	2
58.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	2
59.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	2
60.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	2
61.	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	2

62.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	2
63.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	2
64.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	2
65.	Баскетбол. Повторение правил	2
66.	Баскетбол. Приемы.	2
67.	Штрафной бросок	2
68.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
69.	Командная тактика игры, нападение через центрального.	2
70.	Судейство и игры	2
71.	Итоговое занятие	2
72.	Итоговое занятие	2
	Итого:	144

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, ОФП и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: скорость, реакция, командные качества, лидерские качества и др. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки				
1 уровень	<i>Скорость</i>	<i>Реакция</i>	<i>ОФП</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Координация</i>
2 уровень					
3 уровень					

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры в баскетбол
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами в необходимой мере

Реакция

- 1 уровень – учащийся не обладает реакцией
- 2 уровень – учащийся обладает реакцией достаточной для игры в баскетбол
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией в необходимой мере

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы ОФП достаточные для игры в баскетбол
- 2 уровень – учащийся может частично выполнить нормы ОФП достаточные для игры в баскетбол
- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы ОФП достаточные для игры в баскетбол

Прыжки

- 1 уровень – учащийся не может выполнить нормы прыжков достаточные для игры в баскетбол
- 2 уровень – учащийся может выполнить частично нормы прыжков достаточные для игры в баскетбол

- 3 уровень – учащийся может выполнить нормы прыжков достаточные для игры в баскетбол

Координация

- 1 уровень – учащийся не обладает координационными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает координационными качествами достаточными для игры в баскетбол
- 3 уровень – учащийся обладает координационными качествами в необходимой мере

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- практические упражнения
- нормы ОФП
- игры

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- практические упражнения
- устный опрос
- игры
- диагностическая игра
- эстафета
- зачет

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- анализ коллектива и индивидуальный анализ достижений
- выявление победителя (призовые места) в играх

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Балл	Бег	Прыжки	Подтягивания	Отжимания	Скручивания	Участие	Самоконтроль

					<i>на пресс</i>	<i>в играх</i>	<i>и дисциплина</i>
1							
2							
3							
4							
5							

Критерии:

Бег

- 1 балл – учащийся не способен выполнить нормы бега в соответствии с требованиями ОФП
- 2 балла – учащийся способен частично выполнить нормы бега в соответствии с требованиями ОФП
- 3 балла – учащийся способен выполнить нормы бега в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для участия во всем спектре игр ОФП
- 4 балла – учащийся способен выполнить нормы бега в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для выполнения нормативов в кроссфите
- 5 баллов – учащийся способен выполнить нормы бега в соответствии с требованиями ОФП и кроссфита

Прыжки

- 1 балл – учащийся не способен прыгать в соответствии с требованиями ОФП
- 2 балла – учащийся способен частично прыгать в соответствии с требованиями ОФП
- 3 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для участия во всем спектре игр ОФП

- 4 балла – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП, однако недостаточными для выполнения нормативов в кроссфите
- 5 баллов – учащийся способен произвести прыжки в соответствии с требованиями ОФП и кроссфита

Подтягивания

- 1 балл – учащийся не способен подтянуться
- 2 балла – учащийся способен подтянуться от 1-3 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 4-5 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 6-9 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 10 и более раз

Отжимания

- 1 балл – учащийся не способен отжиматься
- 2 балла – учащийся способен отжиматься от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен подтянуться от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен подтянуться от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен подтянуться от 30 и более раз

Скручивания на пресс

- 1 балл – учащийся не способен выполнить скручивания на пресс
- 2 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 1-10 раз
- 3 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 10-20 раз
- 4 балла – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 20-30 раз
- 5 баллов – учащийся способен выполнить скручивания на пресс от 30 и более раз

Участие в играх

- 1 балл – без участия в играх

- 2 балла – участие с полным поражением
- 3 балла – участие с процентным соотношением около 50%
- 4 балла – участие с процентным соотношением выше 60%
- 5 баллов – участие с процентным соотношением выше 75%

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – отсутствует работа над ошибками
- 2 балла – работа над ошибками выполняется частично
- 3 балла – работа над ошибками выполняется с помощью педагога
- 4 балла – работа над ошибками ведется самостоятельно
- 5 баллов – работа над ошибками ведется самостоятельно и углубленно и с применением анализа.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется преимущественно в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование общей физической подготовки у учащегося проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в выполнении типовых упражнений, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, а также в играх. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам различных игр;
- технике выполнения упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик учащегося происходит именно в спортивных играх и выполнении упражнений, за основу метода коррекции было принято

формирование у учащегося адекватного отношения к исполнению техники упражнений и проведении игр.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Список литературы для педагога:

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. - М.; 2009г.
2. Белоножкина О. В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград; 2006.
3. Безубцева Г. В. В дружбе со спортом. – Москва; 2008.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – ВАКО; 2007.
5. Детские подвижные игры народов СССР. - М., Просвещение; 2006 г.
6. Доман Г. Как сделать ребёнка физически совершенным. Пер. с англ. - М.-Аквариум; 2000 г.

7. Заводова Т. Е. Физкультура и ты. – Минск и ООО «Крамко-Принт»; 2005.
8. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград; 2007.
9. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений т.1. - М.; 1951 г.
- 10.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре. - М.; Просвещение.-2007 г.
- 11.Садыкова С. Л., Лебедева Е. И. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград; 2007.

Список литературы для детей:

1. Заводова Т. Е. Физкультура и ты. – Минск и ООО «Крамко-Принт»; 2005г.
2. Детские подвижные игры народов СССР. - М., Просвещение; 2015 г.
3. Беззубцева Г. В. В дружбе со спортом. – Москва; 2009г.