

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Орловское
Марковского района Саратовской области имени Героя Советского Союза
Венцова В.К.(Венцеля В.К.)

Центр образования естественнонаучной и технологической направленностей
«Точка роста»

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол заседания
№ 4 от 03.11. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ-СОШ

с. Орловское Марковского района

В.Н. Коряков

Приказ № 141 от 03.11. 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Быстрые, сильные, ловкие»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год (144ч.)

Автор - составитель:

Бекенов Александр Ахметович
педагог дополнительного образования

с. Орловское
2023 год

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрые, сильные, ловкие» (общая физическая подготовка) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на развитие личностных и физических качеств обучающихся, овладения способами оздоровления и улучшения функционального состояния организма обучающихся посредством занятий общеразвивающих упражнений (ОРУ). Общая физическая подготовка - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, так как современные дети ведут малоподвижный образ жизни. В условиях недостатка двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Отличительные особенности данной программы, от уже существующих в этой области, является использование нестандартного подхода при организации занятий. В рамках образовательной программы обучающиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей. Образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики.

Педагогическая целесообразность. Программа «Быстрые, сильные, ловкие» составлена на основе комплексов ОРУ, спортивных подвижных игр и эстафет направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике. Большую роль ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Кроме того, общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции и координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, упражнения с использованием различных форм и видов спортивной деятельности выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Программа разработана в соответствии с Положением «О структуре, порядке разработки и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ-СОШ с. Орловское Марксовского района Саратовской области». Приказ №114 от 31.05.2023года.

Адресат программы: обучающиеся 11-13 лет.

Возрастные особенности.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено. Высокая

возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Длительность одного учебного часа – 40 мин.

Перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие здоровья обучающихся путем повышения их общей физической подготовки, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых видов двигательных действий; выполнять задания в соответствии с инструкцией и поставленной целью;
- способствовать приобретению знаний в области подвижных игр как раздела физической культуры и спорта;
- научить планировать свою деятельность.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

Воспитательные:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать развитию у обучающихся волевых и нравственных качеств;
- способствовать воспитанию коллективизма, взаимовыручки в учебной и соревновательной деятельности, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знают основы базовых видов двигательных действий; выполняют задания в соответствии с инструкцией и поставленной целью;
- демонстрируют знания в области подвижных игр как раздела физической культуры и спорта;
- умеют планировать свою деятельность.

Метапредметные результаты:

- повышен уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- владеют умениями и навыками сохранения и укрепления здоровья.

Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повышен уровень развития у обучающихся волевых и нравственных качеств;
- демонстрируют коллективизм, взаимовыручку в учебной и соревновательной деятельности, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность.

1.4 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Здоровье и развитие человека. Физическая культура и спорт в РФ.	4	3	1	Беседа. Входная диагностика (уровень физической подготовки). Наблюдение
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	Решение ситуационных задач. Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка.	60	6	54	Опрос. Игровые эстафеты. Выполнение контрольных нормативов. Педагогическое наблюдение
4.	Подвижные игры.	20	2	18	Игровая практика. Педагогическое наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (гимнастика с элементами акробатики; дыхательная гимнастика).	54	6	48	Зачет. Игровые эстафеты, соревнования. Выполнение контрольных нормативов. Наблюдение.
6.	Итоговое занятие.	4	1	3	Тестирование. Сдача контрольных нормативов. Анализ. Рефлексия
Итого:		144	19	125	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (4 ч.)

Теория. Знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях.

1.1.Тема: «История Олимпийских игр – от античных времен до наших дней». Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских Игр в современный период.

1.2.Тема: «Физическая культура и спорт в России».

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической

культуры в воспитании молодежи.

1.3.Тема: *«Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание организма».*

Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Профилактика вредных привычек. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика. Входная диагностика. Практическая работа по выявлению начального уровня подготовки обучающихся по ОФП.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Медицинский осмотр. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Практика. Оказание первой помощи - решение ситуационных задач.

3.Общая физическая подготовка (58 ч)

Теория. Знакомство с оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила разминки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой, выпады, в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); прыжки. Упражнения на координационной лестнице.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Метание набивного мяча на точность, дальность, быстроту. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов; перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки, стойки на лопатках, руках. Жонглирование мячами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовый бег.

Основные упражнения стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.

Подвижные игровые комплексы и состязания. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр.

4. Подвижные игры (20 ч.)

Теория. Правила игры. Инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Практика. Развитие координации движений, быстроты, выносливости. Использование целесообразных и экономных тактических действий в игровых ситуациях, двусторонняя игра. Игры: «Перестрелка», «Веселые старты», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки» и др.

5. Специальная физическая подготовка (76 ч.)

Теория. Назначение упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика.

Формирование навыка правильной осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки через скакалку. Упражнения на координационной лестнице.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Дыхательная гимнастика. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Преодоление эстафетных полос на время.

Соревнования. Игровые эстафеты. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. Эстафеты с предметами и без предметов; с бегом; прыжками.

6. Итоговое занятие (6 ч.)

Теория. Итоговое тестирование теоретических знаний.

Практика. Итоговая диагностика. Сдача контрольных нормативов. Анализ. Рефлексия.

1.5 Формы аттестации и их периодичность

Входной контроль – определяет уровень физической подготовки обучающегося (наблюдение).

Текущий контроль – в течение всего срока реализации программы (педагогическое наблюдение, беседа).

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения отдельных тем (опрос, тестирование, зачет, игры, эстафеты, соревнования, выполнение контрольных нормативов).

Итоговый контроль – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год (тестирование, сдача контрольных нормативов, рефлексия).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Для реализации поставленной цели и задач программы применяются **методы**:

- **словесные** (объяснение, беседа, рассказ, разбор, указание, консультация, подсчёт);
- **наглядные** (показ упражнений, использование учебных пособий, просмотр видеофильмов);
- **практические** (упражнения, игры, эстафеты, соревнования, тренировочные задания);
- **игровые**.

Формы организации образовательного процесса: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Педагогические технологии:

Технология игрового обучения. Игровая форма занятий создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей к учебной деятельности. Результатом использования игровых приемов и ситуаций на занятиях у обучающихся являются: расширение кругозора познавательной деятельности; формирование определенных умений и навыков необходимых в практической деятельности; воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности, коммуникативности.

Личностно-ориентированное обучение. Задача педагога: не передача знаний, умений и навыков, а организация такой образовательной среды, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал и соответствующую технологию обучения. В процессе занятий создается совместная образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах занятия, поскольку предусматривает четкое чередование видов деятельности: показ, опрос, слушание, рассказ, ответы на вопросы, выполнение упражнений и т.д. Создаются условия рационального сочетания труда и отдыха обучающихся:

- ✓ строгая дозировка учебной нагрузки;
- ✓ построение занятий с учетом динамичности и работоспособности обучающихся;
- ✓ соблюдение гигиенических требований;
- ✓ благоприятный эмоциональный настрой.

2.2. Условия реализации программы

Материально технические условия реализации программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная площадка, спортивный зал.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические скамейки, стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастические скакалки, обручи;
- гимнастический мостик;
- набивные мячи, теннисные мячи, малые мячи, футбольные и волейбольные, баскетбольные мячи;

- сетка волейбольная, щиты с корзинами;
- резиновые эспандеры;
- эстафетные палочки;
- гантели;
- наклонная доска (для поднимания туловища);
- секундомер;
- рулетка;
- кегли или городки;
- скакалки;
- флажки и пр.

Информационные условия реализации программы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>- методы и приемы на занятиях по физической культуре
2. <http://fizkultura-na5.ru/>- комплексы упражнений
3. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>- методика развития взрывной силы мышц нижних конечностей
4. электронные носители (кассеты, диски, флешкарты)
5. видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Дидактические материалы: 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; правила соревнований по изучаемым видам спорта.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное образование, обладающий профессиональными знаниями в предметной области.

2.3. Оценочные материалы

Программа предусматривает диагностические методики, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых **предметных результатов** (Приложение 1-2), **метапредметных и личностных результатов** (Приложение 3).

Список литературы

Литература для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.,1980.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010.
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.,2005
- 8.Фарвель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.

Литература для обучающихся и родителей

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,20012.
- 2.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001.
3. Бег и ходьба / Евгения Ярцева. – М.: Издательский дом Мещерякова, 2012.
4. Гайс.И.А. Оздоровительная ходьба. – М. Советский спорт, 1990.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2016.
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002.
7. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. Физкультура для всей семьи. — М.: Физкультура и спорт,

1990.-463 с.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.

Интернет ресурсы:

- ✓ Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- ✓ Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
- ✓ Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
- ✓ Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- ✓ Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- ✓ Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- ✓ Презентации по физкультуре на сайтах:
 1. uchportal.ru/
 2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
 3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
 4. <http://uslide.ru/fizkultura>
 5. pedsovet.su/
 6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.

Оценочные материалы

Приложение 1.

Предметные результаты

Итоговый теоретический тест

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
 - А. на формирование правильной осанки;
 - Б. на гармоничное развитие человека;
 - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
 - А. антропометрические показатели;
 - Б. социальные особенности человека;
 - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
 - А. сила;
 - Б. быстрота;
 - В. стройность;
 - Г. выносливость;
 - Д. ловкость;
 - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
 - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
 - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
 - В. сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это _____

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Б. силы мышц;
- В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. бокс; Б. керлинг; В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс; Б. гимнастика; В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А. спринтерский бег; Б. стайерский бег; В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

А. общеразвивающими;
Б. собственно-силовыми;
В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование; Б. баскетбол; В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;
Б. повышают работоспособность;
В. формируют мускулатуру.

Ответы

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Отв.	В	А	В	А	В	А	В	Б	Б	Б	В	Б	А	А	В	Б	А	В	В	В

Критерии оценивания

Уровни	Необходимый минимум (%)
Низкий уровень	50%-70%
Средний уровень	70% - 85%
Высокий уровень	Более 85%

Приложение 2.

Контрольные нормативы

Возраст	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
11 лет	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
	Бег 1000м. мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

Возраст	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Обучающие	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
12 лет	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20	

Возраст	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
13 лет	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50

Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

Приложение 3.

Метапредметные и личностные результаты

На основе наблюдений за поведением обучающихся на занятиях делается заключение относительно уровня достижения метапредметных и личностных результатов освоения программы по следующим критериям и показателям.

Критерии	Показатели
Низкий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивая мотивация только в некоторой части занятия; - отсутствие увлеченности в выполнении некоторых заданий; - отказ от выполнения некоторых самостоятельных заданий; - отказ от работы в группе; - стеснение собственных высказываний перед группой;
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> - положительная мотивация к занятию; - увлеченность при выполнении заданий; - затруднения в процессе выполнении самостоятельных заданий; - отсутствие активности в работе малых групп; - стеснение на «открытых» занятиях;
Высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивая мотивация к занятиям; - активность и увлеченность при выполнении заданий; - умение конструктивно работать в малой группе любого состава; - творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;

Организация рефлексии на заключительном занятии

Педагог выносит корзину с баскетбольными мячами, на которых приклеены названия пяти физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Педагог по очереди бросает ребятам мячи. Задача обучающихся состоит в том, чтобы вспомнить и показать упражнение для развития именно того физического качества, которое ему досталось. Если ученик не смог вспомнить упражнение, то вместо него упражнение выполняли другие обучающиеся.

Далее педагог предлагает детям поиграть в снежки, для этого делит обучающихся на две команды и каждому раздает смятый в комок лист бумаги, на которых незаконченные предложения:

- ✓ Мне больше всего удалось...
- ✓ Я могу себя похвалить за...
- ✓ Я могу похвалить товарищей за...
- ✓ Меня удивило...
- ✓ Для меня было открытием то, что...
- ✓ На мой взгляд, мне не удалось ... , потому что ...
- ✓ На будущее я учту...

По свистку дети начинают бросать друг в друга «снежки», затем по свистку игра прекращается, все берет по одному «снежку», разворачивают, читают начало предложения и заканчивают его в устной форме.