

**Отдел образования администрации МО
«Ленский муниципальный район»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»**

Согласовано
Заместитель директора
по УВР

А.С. Самсонова
« » 20 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДОД КЦДО
Л.Н. Бакина
на основании приказа
от « » 20 г. №

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Стимул 10+»

Возраст детей 10-11 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Уровень программы: продвинутый.

Автор-составитель:
Степарева Татьяна Витальевна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2022 г.

Структура программы.

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.

1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Стимул 10+»

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стимул 10 +»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – составитель, ФИО, должность	Автор – составитель Степарева Татьяна Витальевна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Актуальность программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.
11.	Отличительные особенности	Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки воспитанников в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки

		состояния полного физического, душевного и социального благополучия.
13.	Цель	Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений и навыков.
14.	Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прививать знания о закаливании и укреплении здоровья. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни; • изучать комплексы физических упражнений; • осваивать навыки соревновательной деятельности; • знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр; • знакомить с основами техники безопасности; • знакомить с принципами правильного питания; • знакомить с основными видами мышц; • формировать правильную осанку; • знакомить с основными правилами личной гигиены. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость; • развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде; • воспитывать активную жизненную позицию; • способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

15.	Возраст детей	10-11 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Два занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>К концу учебного года обучения воспитанник будет знать: К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила гигиены и самоконтроля; -комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; -простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха; -нормативы комплекса ГТО; -технику безопасности во время учебных занятий; -правила соревнований. <p>Будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой; -свободно работать со спортивным инвентарем; передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; -выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); -осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; -выполнять нормативы комплекса ГТО III ступени (70 % учащихся).
20.	Способы определения результативности	<ul style="list-style-type: none"> - участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения; - участие в районных соревнованиях;

		-входящая диагностика, мониторинг и итоговая аттестация, выполнение контрольных нормативов, сдача норм ГТО.
21.	Формы контроля	<p>Предварительный контроль (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года.</p> <p>Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.</p> <p>Профилактический контроль позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.</p> <p>Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.</p> <p>Констатирующий контроль проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).</p> <p>Взаимоконтроль.</p> <p>Самоконтроль.</p>

2. Пояснительная записка

«Стимул 10+» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (ОФП) и спортивным (подвижным) играм (СИ) составлена на основе:

- Норм Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 г. № 09-3242),
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;
- Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положения о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положения о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО;
- обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, личного спортивного опыта автора и опыта работы с воспитанниками детского спортивного объединения.

Занятия спортом — один из способов поддерживать себя в форме, заряжаться энергией и позитивными эмоциями в любом возрасте. Спорт дарит отличный жизненный тонус, помогает пребывать в хорошем настроении, способствует укреплению здоровья, формированию двигательной активности и культуры общения со сверстниками, развитию физических качеств и самостоятельности в двигательной деятельности, самоопределению.

Программа «Стимул 10+» предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с воспитанниками первого года обучения 9-10 лет одной параллели, вовлечения максимального возможного количества воспитанников в систематические занятия спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к спорту, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности.

Актуальность программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия.

Новизна заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки спортсменов в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Цель:

Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- изучать комплексы физических упражнений;
- осваивать навыки соревновательной деятельности;

- знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр;
- знакомить с основами техники безопасности;
- знакомить с принципами правильного питания;
- знакомить с основными видами мышц;
- формировать правильную осанку;
- знакомить с основными правилами личной гигиены.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость;
- развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

Условия набора

Программа предназначена для детей 9-10 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Срок реализации программы – 1 год

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут), 34 недели - с 15 сентября по 25 мая.

Наполняемость учебной группы обучения

Минимальное количество обучающихся 10 человек.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, спортивные соревнования, обсуждение спортивных мероприятий и соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

Межпредметные связи:

Анатомия человека (строение тела человека),
Питание (белки, углеводы, жиры),
История (зарождения физической культуры),
Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Система оценки достижений обучающихся и контроль

Система оценки достижения планируемых результатов позволяет отслеживать индивидуальный прогресс воспитанников в достижении планируемых результатов по показателям данных входящей, промежуточной и итоговой диагностики.

Предварительный контроль (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года (сентябрь). Предметом контроля являются показатели уровня фактической обученности воспитанников в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Нацелен на повышение эффективности учебного процесса (наблюдение, опрос, контрольные испытания). Результаты контроля доводятся до воспитанников.

Профилактический контроль позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.

Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

Констатирующий контроль проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).

Взаимоконтроль.

Самоконтроль.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные испытания для проверки степени освоения техники двигательных действий (контрольные испытания в таблицах – диагностика по бальной системе), а также в соревновательной деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

3. Учебно-тематический план

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, общих физических упражнений, школы мяча, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Количество недель-34

Количество часов - 68

Часов в неделю - 2

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Общие основы знаний, ПП и ТБ	2	2	-	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	7	3	4	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Легкая атлетика	7	2	5	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
4	Общая физическая подготовка	12	3	9	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
5	Школа мяча (эстафеты)	5	2	3	Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования
6	Спортивные (подвижные) игры	23	5	18	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, соревнования
7	Контрольные испытания	12	-	12	Диагностика, мониторинг, все виды контроля, протокол
	Итого	68	17	51	

№	Название раздела, темы	Количество часов	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
1	Общие основы знаний, ПП и ТБ	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
2	Общеразвивающие упражнения	7	1	1	1	1	-	1	1	1	-
3	Легкая атлетика	7	3	-	-	-	-	-	-	3	1
4	Общая физическая подготовка	12	-	2	1	2	2	2	2	1	-
5	Школа мяча (эстафеты)	5	-	1	-	1	1	1	1	-	-
6	Спортивные (подвижные) игры	23	-	2	4	3	2	2	3	3	4
7	Контрольные испытания	12	1	2	2	1	-	2	1	-	3
	Итого	68	6	8	8	8	6	8	8	8	8

4. Календарный учебный график

Дата начала учебного процесса – 14 сентября, окончание – 24 мая.

Количество учебных недель – 34.

Продолжительность каникул – с 01.01 по 10.01 текущего года.

№	Сроки проведения	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь						
1	1 неделя	1	Групповая	Ознакомление с основами знаний, ТБ и ПП.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Повторение видов бега. Бег 60 м, 1000 м, челночный	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
2	2 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений в движении.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Повторение видов прыжков. Прыжки с места, с разбега	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
3	3 неделя	1	Групповая	Повторение видов метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
		1	Групповая	Контрольные испытания по видам бега. Бег 60 м, 1000 м, челночный	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
октябрь						
4	1 неделя	1	Групповая	Контрольные испытания по видам прыжков. Прыжки с места, с	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля

				разбега		
		1	Групповая	Контрольные испытания по видам метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль.	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
5	2 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений в парах.	Школьный стадион, ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение игры «Лапта»	Школьный стадион, ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
6	3 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Лапта»	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
7	4 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения эстафеты с мячами	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

				туловища из положения лежа, жима штанги лежа.		ль
ноябрь						
8	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
9	2 неделя	1	Групповая	Изучение игры – эстафеты «Ручной мяч» (с баскетбольным мячом)	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение правил игры «Настольный теннис»	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
10	3 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Перестрелка с двумя мячами»	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля

1 1	4 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Перестрелка с двумя мячами»	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
декабрь						
1 2	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении ходьбы, бега, прыжков разными способами, амплитудой, траекторией и направлениями.	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
1 3	2 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения эстафеты с обручами.	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине,	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

				прыжки через скакалку.		
1 4	3 неделя	1	Групповая	Изучение игры «Салки» (командами)	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
1 5	4 неделя	1	Групповая	Изучение игры «Пионер бол» (одним мячом)	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение игры «Настольный теннис», техника набивания мяча на ракетке	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
январь						
1 6	1 неделя	1	Групповая	Повторить основы знаний, ТБ и ПП.	Школьный стадион	Опрос
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
1 7	2 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения эстафеты с препятствиями.	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

				низкой перекладине, прыжки через скакалку.		
1 8	3 неделя	1	Групповая	Изучение игры «Пионер бол» (двумя мячами)	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение игры «Джакколо»	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
февраль						
1 9	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений – в движении шагом.	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
2 0	2 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения эстафеты с мячами и скакалками.	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
2 1	3 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Пионер бол» (одним мячом)	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Контрольные	КЦДО №2	Опрос,

				испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.		наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
2 2	4 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Салки» (командами)	ФОК	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
март						
2 3	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений со скакалкой.	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
2 4	2 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения эстафеты с баскетбольными мячами (ведение, передача, броски).	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники	КЦДО №2	Опрос, наблюдение,

				выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжков через скакалку.		самоконтроль, взаимоконтроль
2 5	3 неделя	1	Групповая	Повторение правил игры «Пионер бол»	ФОК	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Повторение правил игры «Джакколо»	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
2 6	4 неделя	1	Групповая	Повторение игры «Футбол»	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
апрель						
2 7	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений для растяжки.	ФОК	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
2 8	2 неделя	1	Групповая	Изучение правил игры «ручной мяч»	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования

		1	Групповая	Повторение игры «Дартс»	КЦДО № 2	Опрос, наблюдение, соревнования
29	3 неделя	1	Групповая	Повторение правил игры «Дартс»	КЦДО № 2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение знаний по видам бега, метания мяча. Бег 60 м, 1000 м, челночный.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
30	4 неделя	1	Групповая	Повторение знаний по видам метания мяча: в даль, в цель.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение знаний по видам прыжков: с места, с разбега.	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
май						
31	1 неделя	1	Групповая	Закрепление знаний по контрольным видам л/а в группе	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Изучение игры «Пионербол»	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, соревнования
32	2 неделя	1	Групповая	Закрепление знаний по правилам игры «Дартс»	КЦДО № 2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Закрепление знаний по правилам игры «Пионербол»	Школьный стадион	Опрос, наблюдение, соревнования

3 3	3 неделя	1	Групповая	Закрепление знаний по правилам игры «Футбол»	ФОК	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Контрольные испытания по видам бега. Бег 60 м, 1000 м, челночный	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
3 4	4 неделя	1	Групповая	Контрольные испытания по видам прыжков. Прыжки с места, с разбега	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
		1	Групповая	Контрольные испытания по видам метания снарядов. Метание мяча в цель, вдаль.	Школьный стадион	Диагностика, мониторинг, все виды контроля

5. Содержание изучаемого курса

1. Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультурные паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

2. Общеразвивающие упражнения

-упражнения в движении;

-упражнения в парах;

-упражнения с мячами;

-упражнения на гимнастической стенке;

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

3. Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; многократные прыжки с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

4. Общая физическая подготовка

Подтягивание в висе (м), вис лежа (д); поднимание туловища из положения лёжа; наклоны вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук, прыжки на скакалке; жим штанги лежа. Гимнастические упражнения прикладного характера. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений. Упражнения на тренажерах.

5. Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

6. Подвижные и спортивные игры

«Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка» (двумя мячами), «Вышибалы» (один против всех), «Салки» с мячом, «Ручной мяч (вариант футбола, баскетбола)», «Вышибалы». Настольный теннис (техника набивания мяча на ракетке), «Пионербол», «Футбол», «Джакколо», «Дартс».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

7. Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места и с разбега; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис лежа (д); поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.; наклоны вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук, прыжки на скакалке за 1 мин.; жим штанги лежа и т.д.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину с места и с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Спортивных играх», «Весёлых стартах» и др.

6. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- планировать свои действия;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога;
- проводить самоанализ выполненных упражнений;
- вносить необходимые коррективы;
- 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;
- адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- разрабатывать единую тактику, отстаивать свое мнение, договариваться и приходить к общему решению, контролировать свои действия;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развивать мировоззренческие компоненты: познавательный (базируется на обобщенных повседневных знаниях); ценностно – нормативный (включает в себя ценности, идеалы, убеждения, нормы); эмоционально – волевой (реализация знаний, ценностей и норм в практических поступках и действиях); практический (результат, самоопределение – первоначальный выбор профессии).

Метапредметные результаты:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Демонстрировать в технической подготовке:

- технику выполнения ОРУ;
- технику выполнения прыжков в длину (с места и с разбега, многократный);
- технику выполнения бега (темп- медленный, равномерный, ускоренный, дистанция – короткая, длинная, «старт», «финиш», челночный);
- технику выполнения метания мяча (вдаль, в цель);
- технику выполнения передачи мяча;
- технику выполнения упражнений ОФП (сгибание, разгибание рук в упоре, подтягивание на высокой перекладине и с упором для ног, наклоны на гибкость и на пресс, прыжки через короткую скакалку, жим штанги лежа);
- быстроту реакции, сноровку, владение мячом (спортивным инвентарем) во время проведения спортивных игр и эстафет.

К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;

- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха;
- нормативы комплекса ГТО;
- технику безопасности во время учебных занятий;
- правила соревнований.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- выполнять нормативы комплекса ГТО III ступени (70 % учащихся).

7. Формы аттестации обучающихся

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

Механизм выявления результатов реализации программы:

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **трехбалльная система оценки успеваемости.**

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

Промежуточная аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы

Уровни владения навыками:

5 - высокий

4 - 3-средний

2 - низкий

Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

Скорость – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

Скоростная выносливость — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Способы проверки образовательной программы:

-повседневное систематическое наблюдение, заполнение электронного журнала;

-участие в спортивных праздниках, конкурсах;

-выполнение контрольных испытаний;

-участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае, по силовым видам – в ноябре-декабре и феврале-марте).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития быстроты, выносливости, гибкости, меткости. Приложение №1.

8. Условия реализации программы

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2. Информационными ресурсами выступают литература по тематике: «Легкая атлетика», «Общеразвивающие упражнения» и «Общефизическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры»; комплекс ГТО; Интернет-сайты, плакаты, таблицы.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2, кабинете «тренажёрный зал», на площадке ГТО, в ФОКе, школьном спортивном зале и стадионе. В процессе занятий широко используются имеющиеся тренажеры, спортивное оборудование и принадлежности. Планирование совместных спортивных мероприятий с учителями и родителями начальной школы позволяет разнообразить воспитательную работу в группе, добиваясь реализации поставленной цели и решения задач.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в спортивном зале общей площадью не менее 100 м², (4 м² на одного ребенка), с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением. Спортзал - разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Стёпарева Татьяна Витальевна 1 раз в 3 года проходит курсы мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный и тренажерный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Мяч теннисный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Стол для настольного тенниса
14. Гантели, штанги
15. Тренажеры
16. Аптечка медицинская
17. Секундомер

10.Список литературы

Литература для педагога:

1.Ляха В.И., Рабочие программы Физическая культура 1-11 классы: М. «Просвещение», 2011

2.Воронина Г.А., Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007

3.Шурухина В.К., Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980

4.Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

5.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.

6.Вайнбаум Я.С. , Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991

Литература для детей:

1. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.

2. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.

3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.

4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.

5. Глязер С.В., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

6. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1989.

11. Приложения к программе

Приложение 1

1. Нормативы спортивных показателей воспитанников группы «Стимул 9+» по легкой атлетике.

Для воспитанников 10 лет.

№		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Прыжки с места, см	160	140	130	150	130	120
2	Прыжки с разбега, см	285	225	210	250	210	190
3	Бег 30 м	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
4	Бег 60 м	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
5	Челночный бег (3*10 м)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6	Метание мяча вдаль	27	22	19	18	15	13
7	Многоскоки 8 прыжков, м	11	9	6	10	7	5

Для воспитанников 11 лет.

№		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Прыжки с места, см	180	160	150	165	145	135
2	Прыжки с разбега, см	335	280	270	300	240	230
3	Бег 60 м	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
4	Челночный бег (3*10 м)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
5	Метание мяча вдаль	33	26	24	22	18	16
6	Многоскоки 8 прыжков, м	12	10	7	11	8	6

2. Нормативы спортивных показателей воспитанников группы «Стимул 10+» по силовой подготовке.

Для воспитанников 10 лет.

№		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на низкой перекладине	15	9	6	11	6	4
2	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	13	10	15	9	7
4	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	42	32	27	36	27	24
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин	80	70	60	90	80	70
6	Наклоны вперед (гибкость)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
7	Жим штанги лежа (25 кг)	5	3	2	-	-	-

Для воспитанников 11 лет.

№		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на низкой перекладине	23	15	11	17	11	9
2	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	3	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28	18	13	14	9	7
4	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	46	36	32	40	30	28
5	Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	90	80
6	Наклоны вперед (гибкость)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
7	Жим штанги лежа (25/10 кг)	15	10	7	15	12	9

Тест №1

1. Игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, основанная на использовании различных физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов. Что это?
А. Спорт; Б. Движение; В. Игра. (ответ: А)
2. Комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений, это?
А. Разминка; Б. Тренировка; В. Занятие. (ответ: А)
3. Определите правильную последовательность упражнений утренней гимнастики:
А. Успокаивающие упражнения; Б. Упражнения для мышц туловища;
В. Упражнения для мышц плечевого пояса; Г. Потягивания;
Д. Прыжки или бег; Е. Упражнения для мышц ног. (Г,В,Б,Е,Д,А)
4. Выберите правильные способы измерения пульса из предложенных:
А. Тремя пальцами на запястье;
Б. Кистью на груди в районе сердца;
В. Кончиками пальцев на виске. (А,В)
5. Выберите методические правила, которые необходимо соблюдать, занимаясь закаливанием:
А. Систематичность; Б. От неизвестного к известному;
В. Постепенность. Г. Разнообразие средств. (А,Б,В)
6. Продолжительность игры футбол?
А. 95 мин; Б. 90 мин; В. 85 мин. (Б)
7. Назовите два вида обманных действия футболиста. (*Финт ударом, финт остановкой*)
8. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?
А. Гимнастика; Б. Акробатика; В. Легкая атлетика. (А)
9. Какая фаза отсутствует в длительном беге?
А. Старт; Б. Стартовый разгон;
В. Бег по дистанции; Г. Финиширование. (Б)
10. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся?
А. Физическая нагрузка; Б. Физическая подготовка; В. Движение. (А)
11. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?
А. Сила; Б. Быстрота; В. Выносливость. (А)

Тест №2

1. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Следует ли после длительной болезни приступать к тренировкам?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

3. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

5. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

6. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сторбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Тест №3

1. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- + Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

2. Экскурсией грудной клетки называется:

- + А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- В. Объем вдыхаемого воздуха.

3. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- + Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

4. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- + В. С левой стороны от метателя (если правша), в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

5. Так называемое “второе дыхание” наступает:

- + А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
- Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
- В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

6. Какие виды спорта тренируют дыхание?

- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
- + В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

Тест №4

1. Вход в спортивный зал:

- + А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
- Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
- В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

2. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- + А. Комплекс.
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

3. В местах соскоков со снаряда:

- А. Должно располагаться страхующее лицо.
- Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.
- + В. Необходимо располагать гимнастический мат.

4. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- + А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

5. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотно облегающей.

6. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- + В. После разрешения преподавателя, тренера.

7. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

- + А. Нет, нельзя.
- Б. Можно.
- В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

Контроль за состоянием здоровья

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование воспитанники проходят один раз в год, как правило, в сентябре.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям в спортивной группе « Стимул » допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе.

В основную медицинскую группу зачисляются лица, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, с достаточной физической подготовкой. Им разрешены занятия по полной учебной программе, сдача норм ГТО, занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.

В подготовительную медицинскую группу включают лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовку. Они занимаются по той же программе, но с некоторым ограничением (в начальный период) и более постепенным нарастанием нагрузок; вопрос об участии в соревнованиях в каждом конкретном случае решается индивидуально.

В специальную медицинскую группу входят лица с существенными отклонениями в состоянии здоровья или очень низким уровнем физической подготовки. Групповые занятия для таких лиц могут проводиться только по специальной программе лечебной физической культуры, по показаниям — занятия по индивидуальной программе в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере: при этом учитывают характер и стадию заболевания, уровень физической подготовки обследуемого, его возраст и пол.

Наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности.

Дополнением к врачебному контролю являются самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма, которые помогают правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводится к учету субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания и др.).

Приложение 7

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятий физическими упражнениями (по А. Зотову)

Наблюдаемые показатели	Степень выраженности утомления		
	Небольшая	Средняя (значительная)	Резкая (недопустимая)
Окраска кожи лица. Выражение лица	небольшое покраснение, лицо спокойное	значительное покраснение, в лице напряжение	Резкое побледнение или покраснение лица, появление синюшной окраски губ, выражение лица страдальческое
Потоотделение	незначительное	большое, особенно головы и туловища	Общая резкая потливость всего тела, выступление соли на коже
Дыхание	учащенное, ровное	значительно учащенное, периодически учащенные вдохи и выдохи	резко учащенное, поверхностное, аритмичное
Движения	(координационные, четкое выполнение заданий, походка бодрая	Неуверенные не четкое выполнение заданий, добавочное движение.	Отказ от выполнения упр., появление не координированных движений конечностей, требуется опора
Внимание	безошибочное выполнение указаний и команд	Неточности и ошибки в выполнении команд	Медленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда, часто выполняется только повторная команда
Речь	отчетливая речь	затруднена	Речь сильно затруднена
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	жалобы на усталость, сердцебиение, отдышку, боль в мышцах .-	Жалобы на резкую усталость, головную боль, шум в ушах, тошноту, иногда и рвоту, возможен обморок