

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 37» города Смоленска

Принята на заседании
педагогического
совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора
МБОУ «СШ № 37»
г. Смоленска
М.А. Шалдина
Приказ №170-од от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дзюбалова
Альбина Ивановна, учитель
физической культуры

Смоленск

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» является программой физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ № 37» города Смоленска.

Актуальность программы: программы состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Значение двигательной активности велико для всех этапов жизни человека. Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма, поскольку значительная часть современных дошкольников, школьников имеют различные хронические заболевания, а физическое развитие не соответствует возрастным нормам. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала. Занятия способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, правильному формированию осанки и ее коррекции, укреплению мышц, специальные упражнения развивают силу и выносливость, улучшают координацию движений. К положительным сторонам также относят возможности для укрепления иммунитета, снижения восприимчивости организма к возбудителям различных заболеваний, быстрой адаптации к школьным нагрузкам, нормализации работы организма, улучшения аппетита и сна.

Педагогическая целесообразность: данной образовательной программы обусловлена тем, что учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится обучающийся основной школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и

непосредственное познание окружающего его социального мира. Занятия с физкультурно-спортивной направленностью являются уникальной естественной средой для формирования позитивного отношения к самому себе и к своему здоровью, формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Новизна программы: заключаются в том, что в программе применяются современные восстановительные технологии: футбол – гимнастика, хатха – йога, допустимо одновременное применение разнохарактерных упражнений (быстрота, сила и выносливость) и применение в комплексах. Программа объединяет физкультурное и профилактическое направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению иммунитета, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы: подростки в возрасте 14-15 лет.

Доступность программы для различных категорий детей

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ и детей-инвалидов**. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение **детей с выдающимися способностями**. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не

предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раза в неделю продолжительностью 40 минут.

Формы организации учебного процесса: очная.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Программа предусматривает изучение:

- теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга;
- дыхательных и основных упражнений;
- игровых комплексов;
- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные
- упражнений на расслабление.

Формы работы: в группах, малых группах, индивидуально.

Цель программы – воспитание самостоятельной, разносторонне и физически развитой личности, способной совершенствовать физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также развитие двигательной, функциональной и познавательной активности

обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе занятий.

Задачи:

воспитательные:

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
- формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

развивающие:

- развитие способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными упражнениями и навыками;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;

Планируемые результаты

личностные:

сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;

- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

Метапредметные (развивающие):

- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость, ловкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Предметные (обучающие):

- овладение приемами и навыками правильной техники выполнения;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.
- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств: добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма;
- формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми. способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71),

строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК.

Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

- Оборудование зала:

- покрытие пола – деревянный;
 - скамейка гимнастическая;
 - фитболы;
 - мячи;
 - обручи;
 - массажные коврики для стоп;
 - гимнастические палки.

Виды и формы контроля

Оценка образовательных результатов обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: беседа, наблюдение. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых

занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль.

▪ *Промежуточный и итоговый контроль (аттестация)* – середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Итоговый контроль проходит в форме промежуточной аттестации.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по ОФП путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Учитывается правильность выполнения комплексов упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Проводится беседа о влиянии физических упражнений и дыхательной гимнастики на здоровье организма в целом.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях.	1	1		беседа
2.	Методика ОФП в детском возрасте. Краткие сведения о анатомии, физиологии, строения мышечной системы.	1	1		беседа
3.	Строевые упражнения. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, выпадами, в полуприседе.	2	1	1	Беседа, наблюдение, исправление
4.	Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног. Упражнения на свежем воздухе.	2		2	наблюдение, исправление
5.	Специальные упражнения. Для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.	3	1	2	Беседа, наблюдение, исправление
6.	Дыхательные упражнения с произнесением различных звуков, диафрагмальное дыхание. Успокаивающее, расслабляющее дыхание. Упражнения на равновесие.	2	1	1	Беседа, наблюдение, исправление

7.	Бег, ходьба	2		2	наблюдение, исправление
8.	Упражнения на растяжку всех групп мышц (шеи, боковых мышц, спины, рук, ног.).	1		1	наблюдение, исправление
9.	Упражнения с мячами (фитбол).	1		1	наблюдение, исправление
10.	Упражнения с гимнастическими палками	1		1	наблюдение, исправление
11.	Лазание, ползание.	1		1	наблюдение, исправление
12.	Подвижные игры. Игры малой подвижности (на месте, сидя, полулежа, лежа), средней подвижности (движение туловища, конечностей, броски, лазание, ходьба), большой подвижности.	1		1	наблюдение, исправление
13.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	1	1		беседа
14.	Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения специальных упражнений.	1	1		беседа, наблюдение, исправление
15.	Суставная гимнастика. Подвижные игры. Парные занятия на вытяжение и растяжения позвоночника, боковых мышц.	2		2	наблюдение, исправление
16.	Специальные упражнения. Для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.	2		2	наблюдение, исправление

17.	Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах. Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.	2		2	наблюдение, исправление
18.	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.	2		2	наблюдение, исправление
19.	Упражнения для формирования правильной осанки	2		2	наблюдение, исправление
20.	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	2		2	наблюдение, исправление
21.	Комплекс статических упражнений на все группы мышц.	2		2	наблюдение, исправление
22.	Упражнения на расслабление (в положении лежа, сидя)	2		2	наблюдение, исправление
23.	Промежуточная аттестация	1	1		
Итого:		36	8	28	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. «Вводное занятие»

Теория: 1

Практика: техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомления с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Раздел 2. «Методика ОФП в детском возрасте»

Теория: 1

Практика: краткие сведения о анатомии, физиологии, строения мышечной системы. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни, как фактор здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы его

определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма. Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются: образ жизни, питание, физические упражнения и экология. Беседа: «О профилактики простудных заболеваний». Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Раздел 3. Строевые упражнения

Практика: построения: в колонну по одному; в шеренгу; в круг; равнение в затылок. Перестроения: в круг; по два; врассыпную; в звенья (2-3 звена), равнение по ориентирам. Смыкания и размыкания: обычным шагом; в колонне - на вытянутые руки вперед. В шеренге –на вытянутые руки в стороны. Повороты: направо(налево)переступанием;

кругом; переступанием, разделением, кружком. Строевые приемы: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» Передвижения. Строевой шаг, походный шаг. Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Команда: «ПРЯМО!» (подается под левую ногу). Выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед. «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!» Прекращение движения по команде «Группа – СТОЙ!». Движение бегом. Управление движением строя:

движение в обход (движение вдоль границ зала), команда: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!». движение противоходом; движение «змейкой»; движение по диагонали; движение по кругу;

Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах. Размыкание дугами вперед и назад, размыкание из одного круга в два и обратно, размыкание из одного круга в три и обратно.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения для мышц спины,

плечевого пояса, живота и ног.

Практика: упражнения для мышц, суставов рук и плечевого пояса:

махи, рывки, круги руками (прямыми или согнутыми) во всех направлениях; выкручивание гимнастической палки; выкрут в плечах, стоя спиной к гимнастической стенке (хват руками пошире); вращение кистей с отягощением гантелями; вращение набивных мячей (в разных положениях рук); упоры впереди, сзади, боком (стоя, лежа, смешанные); сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях; висы разные; подтягивания в смешанных висах; упражнения с отягощением набивными мячами; броски набивных мячей. Упражнения для мышц и суставов шеи: повороты головы в сторону; наклоны головы вперед, назад, в стороны; круговые движения головой; поднимание и повороты головы (стоя и лежа в различных исходных положениях). Упражнения для мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, бедра): стоя – прогибание, наклоны назад; то же, в стойке на коленях;

сидя на повышенной опоре – наклоны назад до отказа, ноги закреплены; лежа на спине – прогибание туловища с опорой на лопатки, голову, кисти; стоя – махи ногами назад; упражнения с отягощениями; лежа на спине – поднимание ног, туловища (ноги закреплены); в висе стоя – поднимание ног вперед и различные движения; упоры лежа спереди и переходы; упоры стоя согнувшись и переходы. Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра: наклоны вперед стоя, сидя; наклоны назад стоя у опоры и без нее; наклоны назад сидя на повышенной опоре с закрепленными ногами; прогибание в висе стоя (хват руками на уровне головы, плеч, пояса, таза); прогибание в упоре лежа на бедрах; стоя – махи ногами назад; упражнения с отягощениями; стоя – наклоны назад (акцентируя внимание на сокращении мышц спины); равновесие на одной ноге «ласточка»; в висе стоя – отведение ног назад, прогибание; лежа вниз лицом – прогибание с опорой, сгибая колени; в упоре лежа спереди – поднимание ног назад, рук – вперед, в стороны; лежа на спине – прогибание туловища с опорой на плечи, голову, кисти; упражнения в упоре лежа сзади. Упражнения для косых мышц туловища:

наклоны вперед, назад, в стороны, в положениях стоя, сидя, лежа; то же, у гимнастической стенки; повороты в положениях стоя, сидя, лежа; то же, у гимнастической стенки; круговое вращение тазом; упражнения с отягощениями; круговое вращение туловищем; стоя – медленное поднятие ног в стороны; в висе – прогибания в стороны, отведение ног в стороны; упоры и смешанные упоры, лежа боком на одной руке; лежа на боку, поднятие ног в сторону; лежа на боку, поднятие туловища (то же, с опорой); лежа на спине – отведение ног до линии таза, плеч (одной, двумя, в одноименную сторону и скрестно). Упражнения для мышц и суставов ног:

наклоны вперед, назад, в стороны в разных исходных положениях; махи ногами вперед, в стороны; махи ногами назад с наклоном туловища вперед; быстрые приседания; глубокие выпады во все стороны; упражнения с отягощениями; стоя, сидя, лежа – подтягивание ног к голове руками; медленные приседания; медленное поднятие ног во все стороны; подъем на носки, пятки; то же на повышенную опору; подъем на наружные и внутренние своды стопы; прыжки.

Раздел 5. Специальные упражнения

Теория: 1

Практика: комплексы упражнений танца бегового и прыжкового характера: прыжки на двух ногах; прыжки на правой - левой ноге; прыжки в длину с места; прыжки боком через канат, лежащий на полу.

Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Прыгни через шнур - скакалку»

Укрепление мышц спины путем складывания - упражнения улитка кошечка, птица, страус, улитка, носорог.

Специальные упражнения для шейного отдела позвоночника.

Специальные упражнения для грудного отдела позвоночника.

Специальные упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; ходьба по «колючкам» (ходьба с поджатыми пальцами); чередование

ходьбы на носках и пятках; игра-упражнение «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

Специальные упражнения для укрепления мышц спины.

Игра-упражнение «Жучок на спине», «Ах ладошки, вы ладошки», «Ель-елка-елочка», «Буратино», «Веселый гномик», «Ходим в шляпах», «Паровозик», «Походи боком», «Качалочки»,

Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Игра-упражнение «Деревца», «Самолет».

Упражнения для растяжения мышц передней и задней поверхности бедра. Игра-упражнение «Книжечка», «Лягушка», «Ножницы».

Упражнения для укрепления мышц поясничной области. Игра-упражнение «Паровозик», «Качалочка».

Раздел 6. Дыхательные упражнения

Теория: 1

Практика: капалабхати — дыхание животом; дыхание через левую и правую ноздрю; пятиэтапное дыхание; осознанное дыхание; дыхание животом; глубокое дыхание; расслабление со вздохом; счет выдохов; выдыхание напряжения; дыхание животом с помощью воображения; переменное дыхание; дыхание с задержкой (на вдохе и выдохе); интенсивный шумный вдох и выдох; контроль дыхания; дыхание «уджея» (через узкую голосовую щель); упражнение «лев»; дыхательные упражнения с удлиненным вдохом и произнесением гласных (а,е,и,о,у);

дыхание с коротким вдохом быстрым активным и удлиненным выдохом «Маятник» в положении стоя; восстанавливающее дыхание;

Упражнения «Бегемотики», «Птички», «Мыльный пузырь», «Погружение под воду», «Одуванчик», «Ворона».

Раздел 7. Бег, ходьба, передвижения.

Практика: ходьба, ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на

внешней стороне стопы; ходьба на внутренней стороне стопы; ходьба по наклонной плоскости, спуски и подъемы на небольшие склоны; ходьба ступающим шагом; ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы; катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами; круговые движения стопами на мяче; сгибание и разгибание пальцев ног; носки врозь, пятки вместе и наоборот; скользящие движения стопами назад-вперед; одна нога – на носок, другая – на пятку; захватывание пальцами ног мелких предметов; круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону;

перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно; встать из позы сидя «по-турецки»; скольжение стопой одной ноги по голени другой ноги; полуприседание и приседание на носках. Бег с удержанием правильной осанки; бег «зигзагом» (оббегая кегли); бег по диагонали; бег со сменой направления (вправо-влево); бег со сменой длины (мелкий, средний, широкий); бег со сменой скорости движения (медленный, ускоренный, быстрый); гимнастический мягкий бег на носках, пятках;

бег в сочетании с ходьбой.

Раздел 8. Упражнения на растяжку

Практика: упражнения на растяжку всех групп мышц (шеи, предплечья, боковых мышц, спины, бедер, поясницы, рук, ног.) Статическая растяжка: постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе. Динамическая растяжка: растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе. Баллистическая растяжка: маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.

Парные занятия на вытяжение и растяжения позвоночника, боковых мышц.

Поза «верблюда». Глубокий выпад вбок. Растяжка предплечья. Поза бабочки.

Растяжка шеи. Повороты шеи. Наклоны головой вперед, вниз, влево, вправо. Упражнение восьмерка. Глубокий выпад с коленом. Растяжка плеча.

Сгибание шеи. Растяжка икроножной мышцы. Продольный шпагат. Глубокое приседание. Королевский голубь (сидя). Растяжка голени с упором. Растяжка обратной стороны бедра и коленей. Плие с касаниями пола, глубокий выпад. Упражнение «собака мордой вниз». Наклон с опорой на стену. Выпад с наклоном вперед, наклон назад, наклон к ногам, «уголок», «лошадка», «гимнаст», «бегун», «балерина».

Раздел 9. Упражнения с мячами

Практика: приседания с поднятыми руками с мячом. Приседание у стенки. Приседание с мячом между колен. Медленные и глубокие приседания. Сгибание ног на гимнастическом мяче. Болгарские выпады. Боковые выпады. Подтягивание ног к груди. Подъем таза. Отжимания. Отжимания на трицепс. Планка. Тренировка спины на мяче. Гиперэкстензия. Обратная гиперэкстензия на мяче. Скручивания в обратном направлении. Обратные отжимания. Шпиль. Книжка. Колени к груди. Упражнения для бедер. Клин. Уголок. Прыжки. Наклоны на растяжку. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч». Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Раздел 10. Упражнения с гимнастическими палками

Практика: повороты гимнастической палкой вправо/влево на вытянутых руках, хват широкий. Вращение гимнастической палки влево и вправо отведя руки в стороны – как пропеллер. Вращение гимнастической палки влево и вправо отведя руки вперед – как пропеллер. Прогибания с опорой на палку. Перемахивания палки ногой. Прыжки через палку. Наклоны из положения «свеча». Выпады вперед. Круговые вращения. Наклоны вперед,

руки с палкой вверху. Наклоны вперед, руки с палкой внизу. Наклоны влево/вправо на вытянутых руках. Сгибая ноги, пронести их под палкой. Наклоны с поворотами. Приседания медленные. Упражнения лежа на животе с палкой. Ходьба вдоль палки. Ходьба поперек. Катание палки. Заведение рук назад.

Раздел 11. Лазание, ползание и т.д

Практика: проползание по коридорчику. Упражнения в ползании. Подлезания под препятствие используя опору на предплечья, ползание по-медвежьи. Преодоление низких препятствий лежа на животе (подлезать под скамейку). Ползание на четвереньках с опорой на носки и кисти рук, на ладони и колени. Ползание на животе. Ползание на спине, в позе стола. Поточное ползание. Друг за другом, по кругу или линейно. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Лазание по гимнастической стенке. Лазание приставным шагом. Лазание чередующимся шагом. Разноименный и одноименный способ лазания. Лазание под дугу. Лазанье по наклонной гимнастической скамье.

Раздел 12. Подвижные игры

Практика: игры малой подвижности (на месте, сидя, полулежа, лежа), средней подвижности (движение туловища, конечностей, броски, лазание, ходьба), большой подвижности. Игры: «Ходим в шляпах». «Черепахи». «Великан и другие». «День, ночь». «Пересаживание». «Барабан». «Великан и другие». «Ну-ка, донеси». «Поймай комара». «Салочки». «Третий лишний». «Поезд с арбузами». «Чей красивее прыжок?». «Послушный мяч». «Ловушки с мячом». «Удочка». «Казаки разбойники». «Мы весёлые ребята». «Нос, пол, потолок». «Длинные ноги идут по дороге». «Гуси-лебеди». «Успей подобрать». «Веселые ладоши». «Битва-перетяжка». «Умелый пастух». «Дай руку». «Попрыгунчики-воробушки». «Бездомный заяц». «Белые медведи». «Царь горы». «День и ночь». «Кто дальше». «Снайперы».

Раздел 13. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности

Теория: 1

Практика: личная гигиена, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований. Травматизм. Заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых

и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Раздел 14. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения специальных упражнений

Теория: 1

Практика: контроль за состоянием ребенка до и после занятий (частота пульса, вес, рост, частота дыхательных движений).

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Правила техники безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях.	групповая	1	беседа
2.		Методика ОФП в детском возрасте. Краткие сведения о анатомии, физиологии, строения мышечной системы.	групповая	1	беседа
3.		Строевые упражнения. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, на	групповая	2	Беседа, наблюдение, исправление

		внутреннем и внешнем своде стопы, выпадами, в полуприседе.			
4.		Общеразвивающие упражнения для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног. Упражнения на свежем воздухе.	групповая	2	наблюдение, исправление
5.		Специальные упражнения. Для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.	групповая	3	Беседа, наблюдение, исправление
6.		Дыхательные упражнения с произнесением различных звуков, диафрагмальное дыхание. Успокаивающее, расслабляющее дыхание. Упражнения на равновесие.	групповая	2	Беседа, наблюдение, исправление
7.		Бег, ходьба	групповая	2	наблюдение, исправление
8.		Упражнения на растяжку всех групп мышц (шеи, боковых мышц, спины, рук, ног.).	групповая	1	наблюдение, исправление

9.		Упражнения с мячами (фитбол).	групповая	1	наблюдение, исправление
10.		Упражнения с гимнастическими палками	групповая	1	наблюдение, исправление
11.		Лазание, ползание.	групповая	1	наблюдение, исправление
12.		Подвижные игры. Игры малой подвижности (на месте, сидя, полулежа, лежа), средней подвижности (движение туловища, конечностей, броски, лазание, ходьба), большой подвижности.	групповая	1	наблюдение, исправление
13.		Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.	групповая	1	беседа
14.		Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения специальных упражнений.	групповая	1	беседа, наблюдение, исправление
15.		Суставная гимнастика. Подвижные игры. Парные занятия на вытяжение и растяжения позвоночника, боковых мышц.	групповая	2	наблюдение, исправление
16.		Специальные упражнения. Для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут	групповая	2	наблюдение, исправление

		выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.			
17.		Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах. Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.	групповая	2	наблюдение, исправление
18.		Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.	групповая	2	наблюдение, исправление
19.		Упражнения для формирования правильной осанки	групповая	2	наблюдение, исправление
20.		Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	групповая	2	наблюдение, исправление
21.		Комплекс статических упражнений на все группы мышц.	групповая	2	наблюдение, исправление
22.		Упражнения на расслабление (в положении лежа, сидя)	групповая	2	наблюдение, исправление
23.		Промежуточная аттестация		1	

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Описание общей методики работы

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях ОФП используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (контрольных нормативов, тестирования).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет

контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Методы обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология. перечислите технологии, которые Вы используете (например: игровые, ИКТ-технологии, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения, проектного обучения, дифференцированного обучения, ТРИЗ и др.)

Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

- Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе (Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);
- Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанова С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2017. - 350 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2018 - 120 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2017. - 610 с.
4. Бережнова О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2017. - 112 с.
5. Болсунова Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2019. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2017. - 251 с.
7. Потапчук А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2018. - 886 с.
8. Колдина Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 3-9 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2017. - 112 с.
9. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2020. - 99 с.

Дополнительная:

1. Бужейко К. Выпуски ЗОЖ., 1993 г.
2. Мугинова Е.Л. «Гимнастика для детей преддошкольного возраста», Л, 1973 г.
3. Юрко П.П., Спилина В.П. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста», М, 1978 г.

4. Бальсевич В.К. «Ваши дети» - М. Физкультура и спорт, 1985 г.
5. Студеникин М.Я., книга о здоровье детей – М, Медицина, 1988 г.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. «Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» М. 2001 г.
7. Вороная Е.Е., Зазьян М.Е. «У вашего ребенка сколиоз».
8. Кулагина Е. «Физическая культура для детей от 2 до 9 лет». 2010 г.
9. Журналы «Спорт в школе»: Барабашина Т., «ЛФ в школе», (№20-2001 г.), Саулина О., Воробьева Т. «Физическое воспитание оздоровительной направленности»,
10. Мискин Ю.В., Менхин А.В., «Оздоровительная гимнастика», Ростов, Феникс, 2002 г.

Интернет-источники:

1. Ifk-gimnastika.com
2. https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf
3. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11587/2/Turanova.pdf>
4. <https://www.odevaika.ru/blog/234982/10-samykh-poleznykh-asyndlya-rebenka/>
5. https://medaboutme.ru/articles/lfk_detyam_polza_i_pokazaniya_k_vypolneniyu_uprazhneniy <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/24/programma-po-lfk>

VII . ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

1. "Поднимание туловища вперед"

Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20сек. (19-23 раза)

2. "Поднимание туловища назад"

Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек. (14-18 раз)

3. "Приседания"

И.П. - основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек. (14-18 раз)

Приложение 2. Материалы для текущего контроля образовательных результатов

«Карта наблюдения на занятии»

Наблюдение - метод сбора первичной информации путем непосредственной регистрации педагогом наличия заранее выделенных показателей. Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: - степень помощи, которую оказывает педагог учащимся в процессе выполнения задания: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность детей и, следовательно, выше развивающий эффект знаний; - поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;- результаты выполнения самостоятельных заданий, при выполнении которых выявляются, справляется ли учащийся с этими заданиями при минимальной помощи педагога.

№ п/п	Фи обучающегося	Степень помощи	Поведение на занятиях	Результаты выполнения самостоятельных занятий	Общий уровень освоения предмета изучения

Необходимо по каждому из показателей дать оценку каждому из качеств в баллах (по пятибалльной системе):

5 баллов – такое качество сильно выражено у ребенка;

4 балла – выражено выше среднего;

- 3 балла – выражено средне;
2 балла – слабо выражено;
1 балл – совсем не выражено.

Приложение 3. Опросник «Вопросы для самоанализа»

Вопросы для самоанализа используются для оценивания осознанности каждым учащимся его собственного процесса обучения.

Инструкция: беседа проводится с каждым учащимся в конце занятия. Учащимся задается ряд вопросов.

1. Чем больше всего понравилось заниматься? (Продвинутый уровень устанавливается с помощью дополнительного вопроса: «Какая технология тебе больше всего понравилась?» «В каких техниках ты попробовал бы сам сделать дома»).

2. Что ты будешь делать со своей работой (умением, навыком)? (Продвинутый уровень устанавливается с помощью дополнительного вопроса: «Как тебе пригодиться в жизни?»)

Приложение 4. Диагностические материалы для промежуточного и итогового контроля образовательных результатов. Диагностические материалы для оценки личностных результатов «Карта наблюдения за личностными достижениями»

Цель: оценить сформированность личностных результатов обучающихся.

Фи обучающегося	1	2	3	4	5

Примечание:

1. Активный познавательный интерес к предмету.
2. Культура поведения и умение организовывать свое рабочее место
3. Доброжелательное отношение друг к другу.
4. Общественная активность личности, гражданская позиция.
5. Желание добиваться успеха собственным трудом.

Необходимо по каждому из показателей дать оценку каждому из качеств в баллах (по пятибалльной системе):

5 баллов – такое качество сильно выражено у ребенка;

4 балла – выражено выше среднего;

3 балла – выражено средне;

2 балла – слабо выражено;

1 балл – совсем не выражено.

Приложение 5. Предметные результаты:

Диагностическая (предметная) проба в форме задания по изученному материалу.

Предметная проба – практико-ориентированные задания на установление фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся по предмету, изучаемому согласно учебно-тематическому плану программы, позволяющие выявить не только степени обучаемости учащихся, но и одаренных детей и детей «группы риска».

Цель: определение уровня развития обучающегося.

Предметное задание №	ФИ обучающегося	Уровень оценки предметных результатов ребенка

Критерии оценки уровень

Уровень 1 - может быть квалифицирован как несформированность предметных результатов;

уровень 2 - как уровень ниже среднего предметных знаний, представлений, умений и навыков;

уровень 3 - удовлетворительный;

уровень 4 - выше среднего;

уровень 5 – высокий

Тестовое задание 1. Тестовые материалы для контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- 1 Рим;
- 2 Китай;
- 3 Древняя Греция;
- 4 Италия.

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- 1 В 906 году до нашей эры;
- 2 В 1201 год;
- 3 В 776 году до нашей эры;
- 4 В 792 году до нашей эры.

3. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- 1 «Дальше, быстрее, больше»;
- 2 «Сильнее, красивее, точнее»;
- 3 «Быстрее, выше, сильнее»;
- 4 «Быстрее, сильнее, дальше».

4. Физическими упражнениями принято называть ...

- 1 многократное повторение двигательных действий;
- 2 движения, способствующие повышению работоспособности;
- 3 определенным образом организованные двигательные действия;
- 4 комплекс гимнастических упражнений.

5. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

- 1 На уровне груди;
- 2 Чуть выше уровня плеч;
- 3 Опущены вниз;
- 4 Выпрямленные руки подняты вверх.

6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.

1 5 2 8 3 7 4 6

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.

- 1 Баскетбол
- 2 Гандбол
- 3 Футбол
- 4 Волейбол

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

- 1 с 1;
- 2 со 2;
- 3 с 3;
- 4 с 4.

9. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

- 1 руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;
- 2 руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
- 3 руки опущены вниз;
- 4 руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

10. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

- 1 старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
- 2 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
- 3 разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 4 разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

11. Описать технику бега на короткие дистанции:

- 1 туловище отклонено назад, поясница прогнута;
- 2 туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;

- 3 туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
- 4 энергичные повороты туловища.

12. Строевые упражнения в гимнастике – это...

- 1 совместные действия в строю;
- 2 упражнения на снарядах;
- 3 общеразвивающие упражнения;
- 4 ОФП.

13. Вольные упражнения в гимнастике – это...

- 1 комплекс общеразвивающих упражнений;
- 2 комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;
- 3 упражнения на снарядах;
- 4 упражнения на брусьях.

14. Утренняя гимнастика относится к...

- 1 образовательно-развивающей гимнастике;
- 2 оздоровительной гимнастике;
- 3 спортивной гимнастике;
- 4 производственной.

15. Стойка в гимнастике – это...

- 1 положение лежа на полу;
- 2 вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
- 3 положение сидя;
- 4 исходное положение в строю.

16. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

- 1 40-50 уд/мин.
- 2 60-80 уд/мин.
- 3 100-120 уд/мин.
- 4 80-100 уд/мин.

17. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..

- 1 затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- 2 лопатками, ягодицами;
- 3 затылком, ягодицами,
- 4 Ягодицами.

18. «Королевой спорта» называют вид спорта:

- 1 Плавание
- 2 Художественную гимнастику
- 3 Легкую атлетику
- 4 Лыжный спорт

19. в каком виде спорта не требуется инвентарь

- 1 Хоккей
- 2 Плавание
- 3 Лыжная гонка
- 4 Велоспорт

20. как называют нарушение правил в баскетболе

- 1 Перебежка
- 2 Забег
- 3 Пробежка
- 4 Забегание

21. как дословно переводится слово «ВОЛЕЙБОЛ» с английского языка

- 1 Летающий мяч
- 2 Прыгающий мяч
- 3 Игра через сетку

22. Бег на длинные дистанции развивает

- 1 Гибкость
- 2 Выносливость
- 3 Ловкость

4 Быстроту

23. Что делать при ушибе

- 1 Намазать ушибленное место мазью
- 2 Намазать ушибленное место йодом
- 3 Перевязать ушибленное место бинтом
- 4 Положить холодный компресс

24. В каком виде спорта нет вратаря

- 1 Водное поло
- 2 Хоккей
- 3 Футбол
- 4 Баскетбол

25. Продолжить «Готов к труду и

Ответы:

- 1 3
- 2 3
- 3 3
- 4 3
- 5 2
- 6 4
- 7 1
- 8 4
- 9 1
- 10 3
- 11 2
- 12 1
- 13 2
- 14 2
- 15 4
- 16 2
- 17 1

18	3
19	2
20	3
21	3
22	2
23	4
24	4
25	«Готов к труду и обороне»

Тест по физической культуре № 1

1. Физические упражнения – это ...

- А) естественные движения и способы передвижения
- Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) сложные двигательные действия

2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

- А) Рим Б) Китай В) Древняя Греция Г) Италия

3. Сколько периодов в футболе?

- А) 3х15 минут Б) 4х20 минут В) 2х45 минут Г) 2х20 минут

4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) В Австралии Б) В Канаде В) В Китае Г) В России

5. На какое поле запрещено выходить без шлема?

- А) Хоккейное Б) Футбольное В) Волейбольное Г) Теннисное

6. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты – мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

7. Туфли для бега называются:

- А) кеды Б) пуанты В) чешки Г) шиповки

8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- А) 2000 Б) 1980 В) 2004 Г) 1999 Д) 2014

9. Родиной баскетбола является ...

А) Франция Б) Россия в) США г) Англия

10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

А) подтягивание в висе на перекладине Б) прыжки в длину с

места

В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Г) кувырок вперед

11. В какой спортивной игре нет вратаря?

А) футбол Б) хоккей В) баскетбол Г) водное поло

12. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

А) кроль на спине Б) кроль на груди

В) баттерфляй (дельфин) Г) брасс

13. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр

Олимпиады судьи Эллады:

А) признавали победителем Б) секли лавровым веником,

В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона

14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

А) Европу Б) Азию В) Африку Г) Австралию Д)

Америку

15. По какой части тела замеряется длина прыжка?

А) По руке и ноге Б) По части тела, ближайшей к зоне

отталкивания

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания. Г) По

любой части тела

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м Б) 32 км 195 м В) 50 км 195 м Г) 43 км 195

м.

17. К основным физическим качествам относятся ...

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

18. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- А) Стейси Драгила
- Б) Светлана Феофанова
- В) Дженнифер Стучински
- Г) Елена Исинбаева.

19. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку

20. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

21. Что из перечисленного вошло в программу первых

Олимпийских игр современности?

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание

каната

22. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

23. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- А) 8 человек
- Б) 6 человек
- В) 4 человека
- Г) 5 человек

24. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...

- А) Ванкувер
- Б) Сочи
- В) Зальцбург
- Г) Калгари

25. Состояние здоровья обусловлено:

- А) условиями производственного труда
- Б) образом жизни
- В) уровнем здравоохранения
- Г) отсутствием болезней

26. Что относится к закаливающим процедурам?

- 1. Солнечные ванны

2. Воздушные ванны
3. Водные процедуры
4. Лечебные процедуры
5. Подводный массаж
6. Гигиенические процедуры

А) 2,4,6

Б) 1,2,3

В) 2,3,5

Г) 3,4,6

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ на тест № 1

1	В	14	В
2	В	15	Б
3	В	16	А
4	Б	17	В
5	А	18	Г
6	В	19	Г
7	Г	20	Б
8	БД	21	Г
9	В	22	А
10	В	23	Б
11	В	24	А
12	Г	25	Б
13	Г	26	Б

Тестовое задание 2. Тестовые материалы для контрольного опроса обучающихся на выявление уровня знаний практического материала.

- 1 Бег на 30 м
- 2 Бег на 60 м (с)
- 3 Бег на 2000 м
- 4 Бег на 3000 м
- 5 Подтягивание

6 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

8 Наклон вперед из положения

стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

9 Челночный бег

10 Прыжок в длину с разбега