

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия имени Ф.К. Салманова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.Р.Плuch

«18» марта 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии им.

Ф.К. Салманова

С.А.Кучина

«Кучина» 03 2024г.

Приказ № 13-13-247/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт и здоровье»

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Количество детей в группе: 12
Количество учебных часов в год: 68
Педагог, реализующий программу:
Мухаметшина Алия Азаматовна,
педагог дополнительного образования

г.Сургут
2024

Аннотация

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности школьников в младшем школьном возрасте является физическое воспитание. Эффективным средством физического воспитания являются дополнительные занятия по основам физического развития «Спорт и здоровье».

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена занятий ОФП и развитие двигательной активности учащихся в возрасте 6-10 лет.

Количество часов обучения по данной программе – 68. Она рассчитана на 34 учебные недели.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы:	«Спорт и здоровье»
Направленность программы:	физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу:	Мухаметшина Алия Азаматовна
Год разработки:	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа:	Приказ МБОУ гимназии имени Ф.К.Салманова от 19.03.2024 №ГС -13 -247/4
Информация о наличии рецензии:	нет
Цель:	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
Задачи:	<p>Обучающие: обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам; приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;</p> <p>Развивающие: укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию; развить двигательные способности; развить двигательную активность у детей.</p> <p>Воспитательные: воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; воспитать нравственные и волевые качества, развить психические процессы и свойства личности; воспитать бережное отношение к своему здоровью; воспитать интерес к занятиям физической культуры.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы:	<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о способах и особенностях движений и передвижений человека, - о работе скелетных мышц - о терминологии разучиваемых упражнений. - о физических качествах и общих правилах их тестирования; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, зрительная гимнастика;

	<p>- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации. - следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений; - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
Срок реализации программы:	9 месяцев
Количество часов в неделю / год:	2/68
Возраст учащихся:	6-10 лет
Формы занятий:	<p>коллективные</p> <p>групповые</p> <p>индивидуальные</p>
Методическое обеспечение:	включает в себя современную учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре, интернет-ресурсы, тематические презентации
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.):	<p>Для успешной реализации программы имеются</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал - методический, дидактический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы. <p>Имеются в наличии видеоматериалы, подходящий инвентарь. Используются Интернет-ресурсы.</p>

Пояснительная записка

Нормативно – правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
5. [Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»](#).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 67

(https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/f62ee45faefd8e2a11d6d88941ac66824f848bc2/).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ гимназии им. Ф.К. Салманова.

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам

Направленность программы дополнительного образования – физкультурно-спортивная.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности школьников в младшем школьном возрасте является физическое воспитание. Эффективным средством физического воспитания являются дополнительные занятия общей физической подготовке.

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий общей физической подготовкой в возрасте 6-10 лет.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования

При решении задач общефизической подготовки учащихся, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к

систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия на ее основе, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми качествами физического развития во внеурочное время

Отличительной особенностью данной программы является стремление создать предпосылки для успешного обучения учащихся широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия в рамках образовательной программы дополнительного образования позволяют использовать современные ИКТ.

Адресат программы. Набор учащихся в группы осуществляется на свободной основе. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей (законных представителей)

Уровень освоения программы – стартовый. Форма занятий – очная, групповая.

Режим занятий

Количество учащихся в группах 12 человек.

Количество учебных занятий в неделю – 2 часа в неделю (2 раза по 1 часу), 68 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, бесед, инструктажа, соревнований.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ гимназии имени Ф.К.Салманова в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами гимназии.

Цели и задачи программы

Цель- Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Обучающие:

обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

Развивающие:

укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
развить двигательные способности;
развить двигательную активность у детей.

Воспитательные:

воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

воспитать нравственные и волевые качества, развить психические процессы и свойства личности;

воспитать бережное отношение к своему здоровью;

воспитать интерес к занятиям физической культуры.

Содержание программы

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Опрос
2	Легкая атлетика	30	1	29	Зачет
3	Спортивные игры	32	1	31	Зачет
4	Соревнования и контрольные испытания	4		4	Зачет
	Итого	68	4	64	

Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория. Техника безопасности. Личная гигиена

Легкая атлетика (30 часов)

Теория. Легкая атлетика как вид спорта. Виды легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике. Бег и его разновидности. Гимнастика как вид спорта. Виды гимнастики. Виды соревнований по гимнастике.

Практика.

Специальные беговые упражнения:

- ускорения по звуковому сигналу;
- ускорение с изменением направления движения;
- медленный бег (до 4 мин);
- бег до 30м с высокого старта (ускорение);
- челночный бег 3x10м;
- бег из различных исходных положений (ускорения).

Метание:

- метание малого мяча с места;
- метание малого мяча с разбега;
- метание малого мяча в цель (изменять расстояние до цели);
- метание малого мяча на дальность;
- комплекс упражнений с набивными мячами.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки на обеих ногах с продвижением вперед;
- прыжки с высоты до 40 см;

Эстафеты:

- без предметов;
- с предметами;
- с различными передвижениями.

Лазание и перелезание

- лазание по гимнастической стенке;
- лазанье по наклонной скамейке;
- лазанье по канату произвольным способом;
- перелезание через стопку матов;

- перелазание через гимнастическую скамейку;
- эстафеты с лазанием и перелазанием.

Акробатические упражнения:

- группировка;
- перекувырки вперед, назад в группировке;
- перекувырки вправо, влево в группировке;
- кувырок вперед, назад;
- стойка на лопатках; - стойка на руках (страховка).

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- «ласточка».

Висы и упоры:

- висы на рейке гимнастической скамейки;
- висы на канате;
- висы на перекладине.

Стрейчинг

Упражнения на растяжение основных групп мышц, развитие гибкости связок и суставов, позвоночника, формирование правильной осанки, увеличение амплитуды движений, снятие мышечного утомления. Корректирующая гимнастика. Корректирующая гимнастика является основным средством коррекции нарушений осанки и плоскостопия:

- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; - комплексы упражнений для профилактики плоскостопия; - комплексы упражнений для профилактики миопии.

Спортивные игры (32 часа)

Теория. Спортивные игры как вид спорта Виды спортивные игры. Виды соревнований по спортивным играм.

Практика: Игры

- «Вызов номеров»;
- «К своим флажкам»;
- «Перестрелка»;
- «Пустое место»

Эстафеты:

- с набивным мячом;
- с обручем;
- с прыжками через препятствия;
- круговые эстафеты;
- встречные эстафеты;
- линейные эстафеты до 30м.

Элементы баскетбола:

- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в движении;
- передача мяча в парах (на месте);
- ловля мяча.

Элементы футбола:

- ведение мяча;
- передача мяча;
- мини-футбол.

Соревнования и контрольные испытания (4 часа)

Практика. Соревнования и контрольные испытания

Планируемые результаты реализации программы

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека,
- о работе скелетных мышц
- о терминологии разучиваемых упражнений.
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида, профилактика плоскостопия, зрительная гимнастика;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации.
- следить за самочувствием и показателями частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических упражнениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 10 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- бегать в равномерном темпе до 2 минут преодолевать с помощью бега полосу из 3—5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из исходного положения стоя, правой и левой рукой;
- толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из исходного положения снизу;
- метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную 5 на расстоянии 7 м для мальчиков и 4 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 класса;

принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой до 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке.

Выполнять кувырок вперёд; прыгать через скакалку, стоя на месте.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять

упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и педагогическому работнику во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Данная программа опирается на актуальный уровень развития физических показателей среднего учащегося начальной школы. В качестве форм подведения итогов используются его сравнительные индивидуальные достижения в начале, середине и конце учебного года посредством проведения функционального тестирования индивидуальных физических качеств учащихся.

Программа составлена таким образом, что в каждом возрастном периоде предлагается физическая нагрузка, оптимальная для конкретной возрастной группы и может использоваться для детей второго 6 года обучения с использованием дополнительных средств реализации программы (увеличение нагрузки, сложности упражнений, увеличение количества повторений).

Ожидаемый результат по окончании обучения.

Знать и иметь представление: - роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о работе систем дыхания при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие гибкости.

- следить за самочувствием. -организовывать и проводить разминку.

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических упражнениях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 20 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 3 мин; стартовать с высокого старта; преодолевать с помощью бега полосу из 3—5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из исходного положения, с колена, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из исходного положения от груди, метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 8 м для мальчиков и 5 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при

изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 7 класса.

Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки);

лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.

Выполнять кувырок назад; прыгать через скакалку, стоя на месте. В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спорт и здоровье»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 30.12.2024	17	34	09.01.2025 - 31.05.2025	17	34	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
25.11.2024-16.12.2024			28.04.2025-23.05.2025			сдача нормативов май	

Условия реализации программы

В целях достижения положительных результатов необходимо обеспечить образовательный процесс учебным и материально-техническим оснащением.

В настоящее время запросы учащихся настолько высоки, что без специальных устройств и приспособлений трудно активизировать интерес к занятиям и добиваться хороших результатов. Для качественного усвоения теоретического материала и комплексов коррекционных упражнений целесообразно использовать видеозаписи. Умелое использование ТСО существенно повышает информационную емкость всех сведений, необходимых для более глубокого понимания школьниками учебного материала, для овладения ими двигательными действиями и способами физического самосовершенствования. Учебное видео помогает при разучивании сложных видов движений. ТСО обеспечивает четкость и логичность изложения нового материала, способствует экономии учебного времени. Большую помощь в работе учителя оказывает звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофоны и др.) Ее использование на подготовительном и заключительном этапах занятий повышает работоспособность занимающихся.

Значительный эффект при организации учебного процесса достигается в результате внедрения информационных технологий

Для реализации данной программы имеются:

дидактико-методическое оснащение:

учебники

инструкции по технике безопасности;

нормативные документы по дополнительному образованию;

учебные карточки с заданиями;

тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовкам.

Инвентарь

Коврики

Скакалки

Гимнастические обручи

Мячи большого и малого размера

Набивные мячи

Кегли

Гимнастические маты

Гимнастические скамейки

Гимнастическая стенка

Гимнастические палки

Гантели

Методические материалы

На занятиях могут использоваться различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставятся на каждом занятии.

Методические материалы:

утвержденная дополнительная общеобразовательная программа; методические разработки по ОФП;

специальная литература;

методики по оцениванию результатов освоения содержания программы и развития личностных качеств;

методические материалы к занятиям.

При разработке и реализации программы используются следующие педагогические технологии:

технология критического мышления;

технология коллективной творческой деятельности; информационно-коммуникативные технологии.

Формы аттестации

Отслеживание и фиксация образовательных результатов отражается в следующих документах: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио и др.

Демонстрация образовательных результатов учащихся отражается в следующих формах: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, защита проекта, научно-практическая конференция, открытое занятие и др.

Аттестация учащихся проводится поэтапно:

Начальная проверка (сентябрь) включает сбор сведений об основных знаниях учащихся в области физической культуры, практических навыках использования физических упражнений, выполненных за последнее время на занятиях. Проводятся в форме опроса.

Промежуточная аттестация (декабрь) выявляет степень освоения пройденного материала и способности учащихся работать самостоятельно. Проводится в форме собеседования, обсуждения портфолио с элементами самоанализа дневников самоконтроля.

Итоговая аттестация (май) направлена на выявление итогов освоения программы за соответствующих год, определения количества остаточных знаний. Выполняется в форме сдачи нормативов.

Контрольно-оценочные средства

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Методику тестирования и оценки основных физических способностей учащихся смотреть в Приложении.

Список литературы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
8. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
11. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.: ВАКО, 2004.
12. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2003.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2007.
14. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
15. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
16. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2006.
17. Эйнгорн А.Н.. 500 упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 2007.
18. Электронная библиотека. Кирилл и Мефодий, 2003.
19. Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

Методика тестирования и оценки основных физических способностей учащихся

Тест для определения быстроты

Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок в длину, с места.

Проводится на размеченной резиновой дорожке. Испытуемый: исходной линии, слегка расставив ноги, совершает прыжок толчком двух ног со взмахом рук. Даются три попытки. Регистрируется лучший результат с точностью до 5 см .

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг.

Выполняется двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя на полу (гимнастическом мате). Каждый выполняет 1 три броска подряд. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения - спортивный зал.

Тесты для измерения силы и силовой выносливости

1. Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый

подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

3. Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение

"сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение, касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке" за головой. Число подъемов из положения "лежа" в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается. Место проведения всех тестов - спортивный зал.

Тесты для определения ловкости

Челночный бег 3x10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берет кубик (5x5x5 см), быстро

возвращается к стартовой черте, кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения - не спортивный зал.

Тест для определения гибкости

Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором **Е.П.Васильева** или размеченной планкой с фиксатором.

На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус (не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).

Для измерения степени возможного наклона туловища вперед исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела, проталкивая фиксатор, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

Тест для определения выносливости

Тест Купера (6-минутный бег). Место испытаний - беговая дорожка стадиона. Бег проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Учитывается расстояние, которое преодолет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоятельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопоставления конкретных результатов тестирования с результатами оценочных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, указанные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготовленности: низкий (н), ниже среднего (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

В индивидуальной карточке ученика наряду с записью личных результатов дается оценка уровня развития конкретных двигательных способностей. Например, девочкой 5 класса показаны следующие результаты: прыжок в длину с места - 148 см - "С", бег 30 м - 6,1 сек "Н/С" и т.д. Общая физическая подготовленность определяется по средней арифметической с указанием отстающих в развитии физических качеств.

Можно проанализировать уровень физической подготовленности в целом класса: половозрастной группы, а также уровень проявления отдельных физических способностей.

Для анализа физической подготовленности определенного контингента возможен такой подход: все результаты низкого и нижнесреднего уровня считать отрицательными ("-"), а средние и выше-положительными ("+"). Затем определяется процентное соотношение положительных и отрицательных оценок к общему числу обследуемых.

Таким образом, на основе полученной качественной характеристики группы, педагог может осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания, определять направленность состава средств и их соотношение в годичном цикле, своевременно вносить коррективы в методику занятий, оценивать эффективность принимаемых мер и свою деятельность.

Таблицы оценок физической подготовленности школьников

Оценка результатов бега на 30 м (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,1	8,2 и более	8,1-7,7	7,6-6,6	6,5-6,0	5,9 и менее
7	6,9	8,0	7,9-7,5	7,4 – 6,4	6,3-5,9	5,8
8	6,5	7,6	7,5-7,1	7,0-6,0	5,9-5,5	5,4
9	6,4	7,5	7,4-6,8	6,7-5,9	5,8-5,4	5,3
10	6,0	6,9	6,8-6,5	6,4-5,6	5,5-5,2	5,1

Оценка результатов броска мяча двумя руками из-за головы (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	180,0	105,0 и меньше	106,0-147,0	148,0-222,0	223,0-264,0	265,0 и более
7	190,0	95,0	96,0-142,0	143,0-237,0	238,0-284,0	285,0
8	218,0	125,0	126,0-168,0	169,0-255,0	256,0-298,0	299,0
9	236,0	123,0	124,0-178,0	179,0-288,0	289,0-343,0	344,0
10	301,0	209,0	210,0-255,0	254,0-348,0	349,0-395,0	396,0

Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	94,0	72 и ниже	73 -83	84-104	105-115	116 и выше
7	102,0	87 “-”	88-94	95-105	110-116	117
8	113,0	97	98-105	106-120	121-129	130
9	120,0	99	100-109	110-130	131-141	142
10	135,0	114	115-125	126-146	147-157	158

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	11,6	12,9 и более	12,8-12,3	12,2-10,9	10,8-10,4	10,5 и менее
7	11,0	12,3“-”	12,2-11,7	11,6-10,6	10,5-10,1	10,0”-”
8	10,7	12,1	12,0-11,5	11,4-10,4	10,3-9,7	9,6”-”
9	10,3	11,9	11,8-11,1	11,0-10,2	10,1-9,4	9,3
10	10,0	10,7	10,6-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,3

Оценка результатов кистевой динамометрии (правая) (девушки)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,3	3,0	3,5-5,0	5,5-9,5	10,0-11,5	12,0
7	8,8	4,0	4,5-6,0	6,5-11,0	11,5-13,5	14,0
8	9,6	5,0	5,5-7,0	7,5-12,5	13,0-14,5	15,0

9	12,0	7,5	8,0-9,5	10,0-14,0	14,5-16,0	16,5
10	13,6	8,5	9,0-11,0	11,5-15,5	16,0-18,0	18,5

Оценка результатов бега 30 м (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	7,0	7,7 и более	7,6-7,4	7,3-6,7	6,6-6,4	6,5 и менее
7	6,8	7,5	7,4-7,2	7,1-6,5	6,6-6,4	6,1
8	6,4	7,3	7,2-6,9	6,8-6,0	5,9-5,6	5,5
9	6,2	7,1	7,0-6,7	6,6-5,8	5,7-5,4	5,3
10	5,8	6,7	6,6-6,3	6,2-5,4	5,3-5,0	4,9

Оценка результатов броска набивного мяча двумя руками из-за головы (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	190,0	110,5 и меньше	106,0-147,0	148,0-232,0	233,0-274,0	275,0 и более
7	212,0	125,0	126,0-168,0	169,0-225,0	226,0-268,0	269,0
8	253,0	158,0	159,0-205,0	206,0-300,0	302,0-347,0	348,0
9	262,0	148,0	149,0-200,0	201,0-314,0	315,0-366,0	367,0
10	317,0	214,0	215,0-265,0	266,0-368,0	369,0-419,0	420,0

Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	96,0	76 и ниже	78-85	86-104	105-113	114 и выше
7	108,0	89	90-98	99-118	119-125	126
8	121,0	105	106-112	113-129	130-137	138
9	134,0	111	112-122	123-145	146-156	157
10	145,0	122	123-132	133-156	157-166	167

Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	11,5	12,8 и более	12,7-12,0	12,1-10,9	10,8-10,3	10,2 и менее
7	10,9	12,4	12,3-11,7	11,6-10,2	10,1-9,5	9,4
8	10,4	11,7	11,6-11,1	11,0-9,8	9,7-9,2	9,1
9	10,0	11,3	11,2-10,8	10,7-9,6	9,5-9,1	9,0
10	9,7	10,6	10,5-10,2	10,1-9,4	9,3-9,0	8,9

Оценка результатов кистевая динамометрия (правая) (юноши)

Возраст	X	Уровни физической подготовленности				
		Низкий	н/среднего	Средний	в/среднего	высокий
6	8,4	3,5 и ниже	4,0-5,5	6,0-10,0	11,5-12,0	13,0 и выше
7	10,3	6,0	7,0-8,0	9,0-12,0	13,0-14,0	15,0
8	11,7	7,0	8,0-9,0	10,0-14,0	15,0-16,0	17,0
9	12,8	8,0	9,0-10,0	11,0-15,0	16,0-17,0	18,0
10	14,7	10,0	11,0-12,0	13,0-17,0	18,0-19,0	20,0

Оценка результатов 6-минутного теста ходьбы и бега

Класс	Мальчики			Девочки		
	Дистанция (м)			Дистанция (м)		
Оценка	Удовл.	Хорошо	отлично	Удовл.	Хорошо	отлично
1	830	930	1030	800	890	980
2	970	1000	1100	850	950	1050
3	1060	1100	1200	900	970	1100
4	1070	1150	1250	920	1040	1150