

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово  
Юхновского района Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 8 от «   » \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 94

от «   » августа 2024 г.

директор школы

Н.М.Абраменкова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 10- 15 лет

Срок реализации программы: 16 часов

Уровень программы: базовый

Особенности программы: краткосрочная

Автор-составитель программы:

Мецьева Елена Михайловна,  
учитель физической культуры

с. Щелканово, 2024

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – «ОФП») предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

***Направленность программы - физкультурно-спортивная***

***Вид программы:***

- по степени авторства - модифицированная
- по уровню сложности – базовая

***Язык реализации программы - официальный язык Российской Федерации – русский***

***Перечень нормативных документов:***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенцией ООН «О правах ребенка»; - Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726–Р); - Письмо Министерства образования России от 2014-2015 гг. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных программ»; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно– эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Устава МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского район Калужской области
- Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского район Калужской области
- Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского район Калужской области; Приказ № 94 от 31 августа 2022

***Актуальность программы:***

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворении образовательных потребностей детей и родителей. При обучении в общеобразовательной школе и посещение ГПД дети испытывают большие статические нагрузки. Дефицит двигательной активности, приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Наиболее эффективным средством для восстановления функций работы организма является занятие физической культурой, но программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить необходимую дозу физической активности школьников младшего возраста. Таким образом, возникла необходимость поиска эффективных путей освоения физической культуры и развития психофизической сферы детей. Это послужило толчком к разработке физкультурно- спортивной программы «Общая

физическая подготовка». Программа направлена на решение проблем, стоящих в настоящий момент в современном обществе при экономической нестабильности в силу изменившихся социальных условий, в связи с этим возникла необходимость поиска оптимальных средств и методов, направленных на обеспечение индивидуального развития ребенка в рамках пространстве его жизнедеятельности

**Новизна программы** обусловлена тем, что в данной программе физическая культура интегрируется с познавательной деятельностью ребят. Для социализации детей в современных условиях необходимо определение и самоопределение возможностей и способностей детей в различных сферах образовательного процесса. Проведение на начальном этапе психолого-педагогической диагностики детей с целью выявления одаренности позволяет нам определить круг интересов ребенка и его способности в данной сфере. По результатам диагностики педагог дополнительного образования имеет возможность подобрать технологии и методики для успешного самоопределения и социализации ребенка. Социализация дает возможность каждому усвоить определенную систему знаний, норм, ценностей, позволяющих ему действовать в качестве полноправного члена общества, максимально полно реализовать творческий потенциал личности. Адаптация ребенка в человеческом обществе, включение его в культурные процессы этого общества является основной педагогической задачей социума. Особое внимание необходимо обращать на физическое воспитание ребенка, так как сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является одной из актуальных проблем физического воспитания в образовательных учреждениях. Всем известно, что именно физическое здоровье играет основную роль в формировании здорового образа жизни. Дети нуждаются более всего в полноценных физических нагрузках, ведь именно в молодом возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья

**Педагогическая целесообразность:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** для учащихся в возрасте 10-15 лет.

**Состав группы - постоянный, особенности набора - разновозрастная группа**

**Объем программы - 16 часов**

**Сроки освоения программы – 4 месяца**

**Режим занятий -1 раз в неделю по 60 минут**

**Формы обучения** по программе «ОФП» - очная. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, спортивные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Занятия по программе «ОФП» проходят периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут.

**Форма организации образовательной деятельности:** Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка

**Формы проведения занятий:** комбинированные, теоретические, практические, диагностические, лабораторные, контрольные, репетиционные, тренировочные.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** гармоничное физическое и психическое развитие личности через освоение практических приемов спортивной деятельности.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- обучить основным видам движений;
- расширить физическую подготовку.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волевые качества;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре.	1	-	1
2	Способы физкультурной деятельности.	1	-	1
3	Физическое совершенствование.	-	3	3
4	Гимнастика с основами акробатики.		5	5
5	Подвижные и спортивные игры.	-	4	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>

### Содержание программы

#### **Знания о физической культуре (теория - 1ч.)**

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

#### **Способы физкультурной деятельности (теория -1ч.)**

Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

#### **Физическое совершенствование (практика-3ч.).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

### **Гимнастика с основами акробатики (практика- 5 ч.)**

Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

### **Подвижные и спортивные игры (практика – 4ч)**

«Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Эстафета зверей».

### **Контрольно-проверочные мероприятия (практика- 2 ч)**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- бережно обращаться с инвентарем
- в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

### **Метапредметные результаты:**

- находить ошибки при выполнении учебных занятий
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых
- Анализировать и оценивать результаты собственно тр

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
- проявлять трудолюбие и упорство

- оказывать помощь своим сверстникам

**По окончании обучения учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр

**РАЗДЕЛ № 2**

**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1 Календарный учебный график**

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

В приложении к дополнительной общеразвивающей программе размещается рабочая программа с календарным учебным графиком на текущий учебный год. Рабочая программа педагога составляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», с. Щелканово Юхновского района Калужской области на текущий учебный год.

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
	сентябрь	<b>Знания о физической культуре</b> Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек	<b>1ч</b>	комбинированная
	сентябрь	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.	<b>1ч</b>	комбинированная

сентябрь - октябрь	<b>Физическое совершенствование</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультурминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	3 ч	комбинированная
октябрь- ноябрь	<b>Гимнастика с основами акробатики</b> Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.	5 ч	комбинированная
ноябрь- декабрь	<b>Подвижные и спортивные игры</b> «Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Эстафета зверей».	4 ч	групповая
декабрь	<b>Контрольно-проверочные мероприятия</b> Контрольное занятие в форме зачета.	2 ч	групповая

## 2.2 Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение:*

#### **Место проведения:**

- спортивная площадка
- класс (для теоретических занятий)
- спортзал

#### **Инвентарь:**

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, сетка волейбольная, щит с кольцом, скакалки, маты, секундомер, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики.

***Кадровое обеспечение:*** учитель физической культуры Мециева Елена Михайловна, соответствие занимаемой должности, педагогический стаж – 8 лет

## **2.3 Формы аттестации (контроля)**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## **2.4 Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## **2.5 Методические материалы**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.



Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются: разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Основными формами обучения являются: лекции (изложение теоретического учебного материала); беседы; практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений); нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования); просмотр видеозаписей; домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы: словесные: рассказ, беседа, объяснение; наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение; аудио-и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); практические: упражнения; метод игры; методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## Список литературы

1. Голошапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020. 134 с.
3. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016

### Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http:// www.novgorod.fio/projects/ projects 1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http:// www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

### Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmunities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmunities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po- ofp-84619.html](https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html).
4. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma- dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp)
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya- obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala- 2732484.html](https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html).

## Приложение 1

Занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников

### **Упражнения на развитие силы различных мышечных групп**

1. Мышцы ног
2. Мышцы спины
3. Мышцы брюшного пресса
4. Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

#### *1. Упражнения для развития силы мышц ног:*

приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах. Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

#### *2. Упражнения для развития силы мышц спины:*

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

#### *3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:*

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

#### *4. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

### **Упражнения на выносливость**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время

тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

#### **Упражнения на развитие прыгучести**

заскоки на скамейку; соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

#### **Упражнения на развитие гибкости**

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

**Тестирование (определение физической подготовленности)**

- развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,
- развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3x10, развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,
- развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя  
развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев),  
поднимание туловища
- развитие выносливости: 6 минутный бег

***Тесты для определения скоростных способностей (описание)***

***1. Бег на 30 метров***

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

***Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)***

***2. Челночный бег 3 раза по 10 м***

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

***Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)***

***3. Прыжок в длину с места***

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

***4. Прыжки на скакалке за 10 секунд***

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

***Тест для определения гибкости (описание)***

***5. Наклон вперед из положения сидя на полу***

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 –х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тест для определения силовых способностей (описание)**

#### **б.Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)**

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка. Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

#### **1. Поднимание туловища**

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

### **Тест для определения выносливости (описание)**

#### **2. 6 минутный бег**

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12- минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

*Техника измерения.* По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде “стой”(преподавателем, помощником, учеником). Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.



**Оценка уровня воспитанности учащихся**

40-59 % - низкий уровень физической подготовки

60-79 % - средний уровень физической подготовки

80-100% - высокий уровень физической подготовки