

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное негетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»

Городской центр по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма
и пожарной безопасности

Рассмотрено

Педагогическим советом
ГЦ ПДТ и ПБ
Протокол № 4
от 05.06. 2020 г.

Одобрено

Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 28.08.2020 г.

Утверждено

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Зубрилова Н.А.
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»
Возраст учащихся 11-15 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Маслов Алексей Витальевич,
к.и.н., начальник ГЦ ПДТ и ПБ

г. Санкт-Петербург
2018 г.
(редакция 2020 г.)

Пояснительная записка

Согласно Приказу Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта», имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы.

Физическая культура как социальное явление существует на протяжении всей истории человеческого общества, однако сам термин «физическая культура» появился сравнительно недавно. На первом этапе появления этого термина (в конце XIX века) он включал в себя многие аспекты жизни общества и личности: охрану здоровья; режим питания, сна и отдыха; личную и общественную гигиену; естественные факторы природы; физические упражнения и сам физический труд. Спорт — составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Программа физкультурно-спортивной направленности призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности и пожарно-спасательного спорта, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Физкультурно - спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно - спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» подразумеваются занятия по основам пожарно-спасательного и военно-прикладного спорта. Связано это с тем, что программа рассчитана на учащихся, занимающихся в кадетских классах Общеобразовательной школы –интерната ГБОУ «Балтийский берег» и является программой по выбору для детей, желающих совершенствовать свои физические навыки и качества в том числе в направлении прикладного спорта. Пожарно-спасательный спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных- добровольцев. Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально - волевых и физических качеств, а также

специальных знаний, умений и навыков. Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закреплённые в результате тренировок в пожарно-спасательном спорте, формируют у подрастающего поколения навык решения физических, эмоциональных и стрессовых задач, в том числе в ходе будущей профессиональной деятельности (пожарный, спасатель). В процессе учебно-тренировочных занятий по программе «ОФП по прикладным видам спорта» вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются знания, умения и навыки по основам пожарной безопасности и прикладным видам спорта, а также представление о государственной службе либо в Вооружённых Силах Российской Федерации, либо в организациях Министерства Чрезвычайных Ситуаций РФ. Содержание ДООП позволяет детям, имеющим склонность к формированию качеств и навыков характеризующих представителей силовых структур, государственной службы и деятельности, развивать и совершенствовать физическое развитие, в том числе в рамках пожарно-спасательного спорта и военно-прикладной подготовки.

Отличительные особенности программы/Новизна программы

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки, в том числе элементов пожарно-спасательного спорта, и военно-прикладных видов спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности. Данная программа позволит дополнить и углубить содержание таких образовательных областей, как «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура», и решать следующие задачи, зафиксированные во ФГОС ООО: формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет, в том числе обучающихся в специализированных кадетских классах Общеобразовательной школы-интернат ГБОУ «Балтийский берег», также занимающихся по дополнительной-общеобразовательной общеразвивающей программе «Пожарный кадет», желающих совершенствовать физическую подготовку и специальные умения в области пожарно-спасательного и военно-прикладного спорта.

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на обучение продолжительностью в течение двух лет. Каждый учебный год длится 36 учебных недель, нормативная нагрузка которых составляет 144 учебных часа на каждый учебный год.

Регламент проведения занятий устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным ГБОУ «Балтийский берег».

Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Продолжительность занятий составляет 4 учебных часа в неделю в соответствии с этим занятия могут проводиться:

1 год обучения - 2 раза по 2 часа в неделю (144 часов).

Занятия проводятся по 45 минут с 10-минутным перерывом

Общее количество учебных часов -144

Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни обучающихся, целостному развитию физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояния здоровья;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формирование знаний о правилах оказания первой помощи в различных ситуациях.
- формирование умений и навыков выполнения элементов, нормативов, упражнений и действий общефизической подготовке, по пожарно-спасательному спорту, военно-прикладным видам спорта;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам различных видов спорта;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств и способностей учащихся;
- развить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие активной жизненной позиции, лидерских и управленческих качеств, дисциплинированности и обязательности, ответственности и порядочности;
- развитие приемов управления эмоциональными и психическими свойствами, тренировка волевых характеристик, необходимых для занятий пожарно-спасательным спортом, формирования здорового образа жизни, ориентации на сохранение и укрепление здоровья, и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для стремления к участию в спортивных соревнованиях, по пожарно-спасательному спорту, турнирах, олимпиадах, конференциях и прочих мероприятиях районного, городского и всероссийского уровня, формирование здоровой соревновательности.

Воспитательные:

- воспитание культуры и пропаганда здорового образа жизни и укрепление общего состояния здоровья;
- воспитание дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки
- воспитание волевых качеств
- формирование духа здоровой конкуренции, соревновательности в условиях взаимопомощи, взаимовыручки и товарищества, коллективного единства;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, ответственности и обязательности и взаимопомощи.

Условия реализации программы.

Условия набора в коллектив.

В объединение обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общезащитная подготовка по прикладным видам спорта» принимаются все желающие, на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления (по достижению соответствующего возраста) желающие совершенствовать свою физическую подготовку, вести здоровый образ жизни, а также имеющие стойкий познавательный интерес к приобретению знаний, мотивацию к получению навыков, способствующих социализации личности, формированию гражданской позиции и воспитанию патриотизма.

Учащиеся объединяются по годам обучения с последующим формированием учебных классов не зависимо от пола ребенка, в соответствии с государственным заданием.

Условия формирования групп. Количество детей в группе.

Формирование списочного состава групп детского объединения, обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общезащитная подготовка по прикладным видам спорта», продолжительностью один год, осуществляется в соответствии технологическим регламентом, с учетом видов деятельности, санитарных норм и по нормам наполняемости. Численность детей в детском объединении предполагает обучение не менее 15 человек в группе. Лица, принимаемые на обучение по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности в ГЦ ПДТ и ПБ ГБОУ «Балтийский берег» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения данной программы. Прием заявлений на обучение по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется в течение всего учебного года. Обучающимся может быть отказано в приеме в связи с отсутствием вакантных мест в объединениях структурного подразделения.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа дополнительного образования «Общезащитная подготовка по прикладным видам спорта» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам спортивных упражнений. Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится на основании усвоения теоретических знаний и отработке практических навыков, выполнение различных упражнений и нормативов с обязательным соблюдением правил по технике безопасности.

Проведение занятий осуществляется с использованием различных эффективных образовательных методик и технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки выполнения упражнений и способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, которые позволяют обучающимся, педагогам, родителям, и общественности оценить уровень освоения образовательной программы по все трем видам планируемых результатов и при необходимости своевременно осуществить корректировки образовательного процесса, а как результат могут являться критерием и оценкой сформированности навыков и служить вариантом итоговой аттестации.

При возникновении необходимости допускается корректировка содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, форм занятий и продолжительности изучения

учебного материала. Решение образовательных, воспитательных и развивающих задач осуществляется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом уровня их подготовки и мотивации к образовательной деятельности.

Педагоги дополнительного образования самостоятельно выбирают методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники», «Facebook», через площадки для проведения видеоконференций «Skype», через интернет-мессенджеры «WhatsApp», «Viber», Zoom). Материалы для освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Пожарный кадет» размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБОУ «Балтийский берег» <https://sites.google.com/site/obrazovanievdistancionnojforme/home>.

В организации образовательного процесса возможно применение классических технологий дистанционного обучения, предусматривающих выполнение заданий, самостоятельную работу с материалами; реализацию исследовательских и творческих проектов в соответствии с изучаемыми темами.

При реализации практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий педагоги дополнительного образования могут адаптировать организацию проведения и содержание практических занятий, а также проведения контрольных мероприятий и промежуточной аттестации, с учетом имеющихся у них средств обучения (в том числе технических) в рамках учебного плана и рабочей программы.

Педагог самостоятельно отбирает оценочные и диагностические материалы и формы фиксации результатов деятельности, обучающихся для определения уровня освоения ДОП (тестовые задания, комплексные работы, решение практических задач, диктант по безопасности, эссе, исследование, статья, проект, письменная работа, презентация, видеофильм и т.д.). По результатам контроля за освоением программы, педагог оформляет сводные протоколы с результатами выполненных заданий и аналитическую справку по результатам промежуточного и итогового контроля (2 раза в год). Результаты диагностики освоения ДОП хранятся у педагога дополнительного образования.

Формы проведения занятий.

Занятия для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе могут проводиться в форме лекционных (теоретических) занятий, тренировок, практических занятий, семинаров, соревнований, учебно-тренировочных сборов, дискуссий, дебатов, круглых столов, конференций, мастер-классов, конкурсов, игр, турниров, олимпиад.

Выбор формы занятия зависит от темы изучаемого теоретического материала, от цели занятий, образовательных, воспитательных, развивающих задач и предметных, метапредметных и личностных результатов образовательного процесса.

Формы организации деятельности, учащихся на занятии.

Фронтальная работа: осуществляется на теоретических и практических занятиях в ходе беседы, объяснения, опроса, демонстрации учебного материала с целью усвоения, закрепления и контроля изученного материала.

Коллективная работа: осуществляется в ходе подготовки и участия в конкурсах, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, турнирах, когда в образовательном процессе задействованы все обучающиеся детского объединения.

Групповая работа: осуществляется на практических занятиях, семинарах при отработке практических навыков и усвоенного теоретического материала.

Индивидуальная работа: осуществляется с обучающимися, которые принимают участие в конкурсах и соревнованиях в индивидуальном зачете, в олимпиадах и научно-практических конференциях. В первую очередь, данная работа осуществляется с высокомотивированными обучающимися, которые требуют индивидуального подхода в обучении для достижения положительных результатов.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал и спортивное оборудование, класс или аудитория из расчета количества учеников, зал для общей физической подготовки; стулья или табуреты по количеству учеников; видеооборудование: проектор, ноутбук; канцелярия: бумага,

ручки, карандаши; учебные плакаты и раздаточный материал; демонстрационные стенды; специализированное оборудование и инвентарь; учебно-тренировочная полоса и пожарная башня; перевязочные материалы, манекены для сердечно-легочной реанимации, оборудование для иммобилизации и транспортировки.

Кадровое обеспечение.

Данная программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующее образование.

Планируемые результаты.

Личностные результаты.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

Метапредметные результаты.

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

• уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты.

- знать основы здорового образа жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- знать основы пожарно-спасательной подготовки и военно-прикладного спорта;

- знать основы ориентирования на местности и стрелковой подготовки;
- адекватно оценивать нагрузку и график индивидуальных занятия по совершенствованию общефизического развития и уровню подготовки по пожарно-спасательным и иным видам спорта, планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- знать основы оказания первой помощи и знать правила поведения при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях;
- знать различные виды повязок;
- владеть навыками остановки наружного кровотечения и наложения различных видов повязок;
- уметь осуществлять иммобилизацию и транспортировку пострадавших;
- знать о сердечно-легочной реанимации, владеть навыками ее проведения.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности	2	2	-	собеседование
2	Входная диагностика	2	-	2	тестирование/собеседование
Раздел 1. Основы первой помощи					
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	4	2	2	устный опрос/ тестирование
4	Понятие «первая помощь» пострадавшим	2	2	-	устный опрос/ тестирование
5	Действия при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
6	Первая помощь при наружных кровотечениях	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
7	Основные виды повязок. Способы наложения повязок	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
8	Иммобилизация. Транспортировка пострадавшего.	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
Итого по разделу		22	16	6	
Раздел 2. Здоровый образ жизни человека и его составляющие					
9	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	4	2	2	устный опрос/ тестирование
10	Психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни	2	2	-	устный опрос/ тестирование
11	Режим дня и его значение в повседневной жизни человека	4	2	2	устный опрос/ тестирование / практикум
12	Рациональное питание – компонент ЗОЖ	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
13	Закаливание организма – компонент ЗОЖ	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
14	Проблемы репродуктивного здоровья подростков и молодежи	2	2	-	устный опрос/ тестирование / практикум
15	Факторы, разрушающие здоровье	10	2	8	устный опрос/ тестирование / практикум/реферат
16	Травмы головы, шеи и позвоночника.	2	2	-	устный опрос/ тестирование
17	Травмы верхних и нижних конечностей и пояса верхних и нижних конечностей	2	2	-	устный опрос/ тестирование
Итого по разделу		30	18	12	

18	Промежуточный контроль	4	-	4	практикум
Раздел 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке					
19	Методика физического совершенствования	2	2	-	устный опрос/тестирование
20	Гимнастика и атлетическая подготовка	4	2	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
21	Преодоление препятствий	4	2	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
22	Ускоренное передвижение	6	2	4	устный опрос, практикум/выполнение норматива
23	Лыжная подготовка	2	-	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
24	Комплексное занятие	2	-	2	устный опрос, практикум/выполнение норматива
25	Игровые виды спорта	8	-	8	опрос, выполнение норматива
26	Организация и принятие участия в соревнованиях	16	-	16	выполнение программы соревнований
	Итого по разделу	44	8	36	
Раздел 4. Прикладные виды спорта					
27	Стрелковая подготовка	6	-	6	устный опрос, практикум/выполнение норматива
28	Пожарно-спасательная подготовка	8	-	8	устный опрос, практикум/выполнение норматива
29	Военно-прикладные виды спорта	4	-	4	устный опрос, практикум/выполнение норматива
30	Ориентирование на местности	4	-	4	опрос, выполнение норматива
31	Организация и принятие участия в соревнованиях	14	-	14	выполнение программы соревнований
	Итого по разделу	36	-	36	
32	Итоговый контроль	4		4	комплексная работа
	Итого	144	44	100	

Сводный учебный план

№	Наименование программы	Год обучения					Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1	«ОФП по прикладным видам спорта»	144		-	-	-	144
	Итого:	144		-	-	-	144

Календарный учебный график Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП по прикладным видам спорта» на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа в неделю

Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы — краткое описание диагностических методик и материалов, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов. Необходимо указать сроки и формы проведения контроля, формы фиксации и предъявления результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (стартовая диагностика) проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений обучающихся. Формы: тестирование.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение и опрос. Может проводиться в форме выполнения тестовых заданий, выполнение практических заданий, решение ситуационных задач, выполнения упражнений, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год в декабре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы: устный и письменный опрос; тестирование; участие в соревнованиях, слетах, конкурсах или организационно-массовых мероприятиях (карта учета достижений обучающихся); зачет; выполнение норматива, комплексная работа, практикум, защита творческой работы, который включает проверку знаний основ безопасного поведения, умения их предвидеть и предупреждать, оказывать первую помощь, выполнять упражнения и нормативы по прикладным видам спорта и прочее.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе, то есть в конце учебного года.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей, комплексная работа, тестирование, письменный или устный опрос, соревнования, слеты, конкурсы, анкетирование, технический зачет, решение ситуационных задач. Допускается выставление итоговой оценки по результатам участия в мероприятиях, отображаемых в «Карте учета достижений учащихся»

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формы фиксации результатов:

Бланки тестовых заданий по темам программы, перечень вопросов, ситуационные задачи; Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях, конкурсах, слетах, протоколы главного судьи соревнований; Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении».

Методические материалы.

Методики, методы и технологии.

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Дидактические средства.

Одним из первых этапов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общезыическая подготовка по прикладным видам спорта» является организационно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Перед началом нового учебного года педагог дополнительного образования в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 г. № 617-Р) разрабатывает дополнительную общеобразовательную общеразвивающую рабочую программу, которая включает в себя задачи и планируемые результаты, а также

особенности каждого года обучения, календарно-тематическое планирование (на каждую учебную группу) и содержание обучения. Содержание обучения раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

Календарно-тематический план составляется в соответствии с утвержденным расписанием занятий детских объединений, которое составляется педагогом дополнительного образования для каждого детского объединения, и в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком дополнительного образования ГБОУ «Балтийский берег» на определённый учебный год.

Занятия детского объединения проводятся в соответствии с утвержденным расписанием занятий, тема занятий должна соответствовать календарно-тематическому плану.

Основным документом учета посещаемости обучающихся, успеваемости и выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является журнал учета занятий, который заполняется педагогом дополнительного образования на каждом учебном занятии в течение учебного года. Записи, вносимые в журнал учета занятий должны строго соответствовать утвержденному расписанию занятий и календарно-тематическому планированию.

Педагоги дополнительного образования обязаны не менее двух раз в течение учебного года проводить с обучающимися инструктажи по требованиям безопасности и правилам охраны труда. Инструктажи проводятся в начале каждого учебного полугодия (сентябрь и январь) и фиксируются в журнале учета занятий.

Помимо учебной деятельности, педагог дополнительного образования осуществляет воспитательную деятельность обучающихся в соответствии с утвержденным планом воспитательной работы. Основные мероприятия по воспитательной работе направлены на:

профилактику асоциального поведения обучающихся, а именно профилактику правонарушений и травматизма, табакокурения, алкоголизма, наркомании;

формирование нетерпимого отношения к коррупции;

противодействие идеологии терроризма и экстремизма;

формирование у обучающихся культуры безопасного поведения на дорогах и в жизни;

популяризация и формирование культуры здорового образа жизни.

Мероприятия по воспитательной работе осуществляются в рамках учебных часов и при проведении организационно-массовых мероприятий по направлению деятельности в форме воспитательной беседы, дискуссионных клубов, круглых столов, написания мини-сочинений, конкурсов, лекций, встреч, докладов, мини-форумов, соревнований, слетов и т.д. В отдельные дни по утвержденному расписанию, но в рамках воспитательной работы и без внесения записи в журнал учета работы педагога дополнительного образования. Часы по воспитательной работе в расчет объемов государственной услуги по реализации дополнительной общеразвивающей программы не входят.

В рамках воспитательной работы предполагается активное взаимодействие педагогов дополнительного образования и родителей обучающихся с целью повышения уровня ответственности родителей за воспитание детей. В связи с этим в соответствии с утвержденным планом воспитательной работы один раз в четверть в течение учебного года проводятся родительские собрания.

Еще одним из ключевых этапов учебного процесса в детских объединениях является организация учебных занятий. Учебные занятия, проводимые педагогами дополнительного образования, должны отражать ряд компетентностей: предметную, организационную, методическую, психолого-педагогическую, диагностическую.

В рамках **предметной компетентности** педагог дополнительного образования владеть содержанием преподаваемого предмета на высоком уровне, в соответствии с современными тенденциями, практикоориентированностью и метапредметностью.

Организационная компетентность включает в себя умение ставить цели и задачи, организация учебных занятий и техническое оснащение.

Методическая компетентность отражает умение педагога дополнительного образования применять в ходе учебного занятия различные формы, методы и способы обучения, направленные

на достижение образовательных результатов, а также применение эффективных образовательных технологий, в том числе инновационных и собственных оригинальных методик.

Психолого-педагогическая компетентность включает умение педагога дополнительного образования создавать и поддерживать высокий уровень мотивации для обучающихся, организовать сотрудничество между учениками, нацеленность на результат в условиях положительных эмоций педагога и учеников.

Диагностическая компетентность отражает умение педагога дополнительного образования определить уровень достижения учениками образовательных результатов, их мотивация, проверка и осуществление коррекции при необходимости.

Участие в конкурсах, слетах, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах осуществляется в рамках учебных занятий в соответствии с утвержденным планом организационно-массовых мероприятий.

При проведении учебных занятий, реализации плана воспитательной работы педагог дополнительного образования использует в образовательном процессе разнообразный дидактический материал:

- рабочая программа с календарно-тематическим планированием;
- поурочное планирование;
- информационные карты открытых занятий;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- компьютерные презентации по темам программы;
- банк учебных фильмов.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеобразовательной программы «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта»

1. Учебные и методические пособия для педагогов и учащихся.

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.
3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
6. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
7. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
8. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.
9. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
10. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.

11. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
12. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
13. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
14. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
15. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
16. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
17. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. –240 с.
18. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.

Интернет-ресурсы.

- 1.Муниципальное объединение библиотек <http://www.gibs.uralinfo.ru>
- 2 Электронная библиотека <URL:http://stratum/pstu/ac/ru:82Library>
- 3 Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>
- 4 Публичная электронная библиотека <http://www.online.ru/sp/eel/russian> 14
- 5 Дальневосточная государственная научная библиотека URL:[http// www.fessl.ru](http://www.fessl.ru)
- 6 Научная библиотека МГУ URL:[http// www.lib.msu.su](http://www.lib.msu.su)
- 7 Справочная система URL:[http// www.d-inter.ru/telia](http://www.d-inter.ru/telia)
- 8 Википедия ru.wikipedia.org/wiki/
9. Библиотека Гумер / <http://www.gumer.info/>
10. Вспомогательный проект портала ХРОНОС / <http://ponjatija.ru/node/>
11. Образовательный сайт lodo.ru / <http://www.lodo.ru/map.html>
12. Oim.ru - научный Интернет-журнал // <http://oim.ru/>

Занятие по программе «Общефизическая подготовка по прикладным видам спорта» «Игровые виды спорта»

Место проведения: Спортивный зал.

Время проведения:

Инвентарь: Мячи баскетбольные, секундомер.

Тема урока: Технические элементы баскетбола.

Цель: Формирование двигательных навыков у учащихся.

Задачи урока:

- I. Обучить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, ведению мяча на месте;
- II. Развить быстроту и точность движения рук, координационные способности;
- III. Воспитать трудолюбие, дисциплинированность, умение работать в команде.
Пропаганда здорового образа жизни.

Формы: Групповая;
Индивидуальная;
Фронтальная.

Методы: Практический;
Наглядный;
Словесный.

Тип урока: Урок изучения нового материала

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I	<p>Подготовительная</p> <p>1. Построение, приветствие, проверка присутствующих, мотивация учащихся с помощью беседы, сообщение задач урока, напоминание о правилах техники безопасности.</p> <p>2. Строевые упражнения на месте; - «Нале-во!» - «Напра-во!» - «Кру-гом!»</p> <p>3. Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: - на носках руки в стороны, ладони вниз; - на пятках руки за голову; - на внешнем своде стопы руки за спину; - перекатом с пятки на носок, руки на пояс.</p> <p>4. Беговые упражнения: - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени; - равномерный бег с переходом на ходьбу.</p> <p>5. Восстановление дыхания. Перестроение в движении из одной колонны в три.</p> <p>6. ОРУ: И.п.- руки на пояс, ноги врозь: 1-наклон головы вперед; 2- наклон головы назад; 3- наклон головы влево; 4-наклон головы вправо.</p>	<p>16 мин. 1,5 мин.</p> <p>5-6 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку р</p> <p>Учитель задаёт вопросы: «Что вам известно об игре Баскетбол», «Какие технические элементы Баскетбола вам известны?».</p> <p>Лопатки сведены, Смотреть вперед, Наличие спортивной формы, обуви.</p> <p>Следить за синхронным выполнением команд.</p> <p>Следить за осанкой. Дистанция два шага</p> <p>Показ, объяснение, исправление ошибок. Соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения приставного шага.</p> <p>«Из одной колонны в три – Марш!»</p>

	<p>И.п.- руки в замок, ноги врозь: На 4 счета круговые движения кистями в лучезапястных суставах в левую сторону, затем на 4 счета в правую.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди: 1- руки вперед (вдох); 2 - И.п. (выдох); 3 - руки вверх(вдох); 4 - И.п. (выдох).</p> <p>И.п. - ноги врозь, правая рука вверх: 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад.</p> <p>И.п. - ноги врозь, руки на пояс: 1-2 – поворот туловища вправо; 3-4 – поворот туловища влево.</p> <p>И.п. - широкая стойка, руки на пояс: 1 - наклон к левой ноге; 2 - наклон вперед; 3 - наклон к правой ноге; 4 – И.п.</p> <p>И.п.- руки на пояс, ноги врозь: 1,3- присесть; 2,4- встать. Построение в две шеренги.</p>	<p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Спина прямая. Плавные движения головой.</p> <p>Кисти расслаблены, дыхание равномерное.</p> <p>Ладони вывернуть вперед, вверх. Следить за дыханием.</p> <p>Пуки прямые, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, голова смотрит прямо.</p> <p>Наклоны ниже.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Учащиеся строятся в две шеренги, лицом друг к другу.</p>
<p>II</p>	<p>Основная 1.Обучение ловли и передачи мяча на месте имитация ловли и передачи мяча; передача двумя руками от груди – ловля двумя руками;</p>	<p>26 мин. 10 мин.</p>	<p>Учитель демонстрирует держание мяча, затем показывает, как должны быть расположены руки, кисти, пальцы в момент ловли мяча.</p>

передача мяча двумя руками от груди с шагом вперёд;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола – ловля двумя руками.

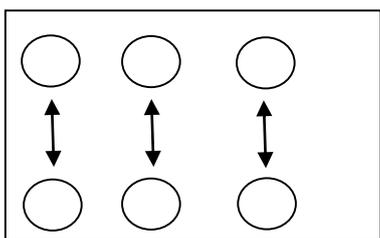


рис.1

2. Обучение технике ведения мяча на месте:

ведение правой и левой рукой на месте;

ведение мяча шагом.

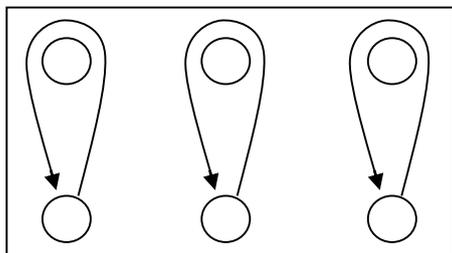


рис.2

Перестроение в две колонны.

3. Игра-эстафета «Гонка мячей»:

передача мяча назад над головой;

9 мин.

Мяч держится на уровне груди, руки слегка согнуты в локтях, пальцы направлены вперёд, ноги согнуты в коленях, левая (правая для левши) нога выставлена вперёд. Выпустив мяч, кисти руки выпрямляются, следуя за мячом. При ловле руки вытянуть вперед, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди. Следить за летящим мячом.

Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, пальцы рук образуют воронку, для получения мяча. Следить за точностью передачи.

7 мин.

Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча, положение при касании мяча и управление мячом.

Левая нога на полшага выдвинута вперед, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение выполняется лёгкими толчками мяча кистью руки о поверхность площадки.

	<p>передача мяча между ног назад;</p> <p>передача мяча по кругу.</p>	<p>Следить за высотой отскока мяча.</p> <p>Мяч направляется толчком вниз - вперед. Сила удара (толчка) постоянная, при медленном движении мяч ударяется о площадку несколько сбоку от ноги. Мяч контролируется периферическим зрением. Учащиеся выполняют ведение мяча шагом обводя партнера (рис.2). Следить за тем, как накладывается кисть руки на мяч. Ладонью по мячу не хлопать.</p> <p>Направляющий поднимает мяч над головой (опускает между широко расставленными ногами) и, передает его, заде стоящему, тот передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч тем же способом и т.д. Выигрывает та команда чей направляющий окажется первым в начале строя.</p> <p>Мяч поочередно передается по кругу ближайшему игроку (в игре можно использовать 2-3 мяча). Выигрывает команда</p>
--	--	--

			сумевшая быстрее провести мяч по кругу
III	Заключительная 1. Построение, игра на внимание. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание.	3 мин. 2 мин. 30 сек. 30 сек.	Игра на внимание «КЛАСС». Без команды «класс», учащиеся не выполняют то или иное задание, те кто нарушает это правило должны выполнить шаг вперед. Кто сделает больше шагов вперед, и есть проигравшие, а кто остался на месте выигравшие, т. е. более внимательные. В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность. Понимание учащимися: Что и зачем делали на уроке? Чему еще необходимо научиться? Объяснение домашнего задания.

Тема: «Гимнастика», «Основы знаний»

Цель: Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

Задачи урока:

Оздоровительные

- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Укрепить мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия.

Образовательные

- Обучить технике кувырка вперед, назад, стойка на лопатках.
- Совершенствовать упражнения с преодолением препятствий.

Воспитательные

- Формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм

Метод организации: индивидуальный, фронтальный, поточный.

Место проведения: спортивный зал.

	<p>1- обруч вперед, мах ногой 2- и.п. б)и.п.: обруч сбоку на полу, хват одной рукой сверху - прыжки в обруч и обратно</p> <p>Перестроение в одну колонну</p>	<p>6-7 р 6-7 р</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спина прямая • Голову поднять, мах выше
	<p>4.Бег: и.п. руки на пояс 1) приставным правым, левым боком 2) с захлестыванием голени назад 3) с прямыми ногами в стороны 4) с подскоком</p>	1мин30 с	Бег под музыкальное сопровождение
	<p>5. Ходьба: Упражнение на дыхание 1-2 вдох 3-4 выдох</p>	30 сек	<ul style="list-style-type: none"> • Вдох через нос, выдох через рот
II	Основная часть	23 мин	
	<p>1. Полоса препятствий для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. 1) ходьба по лестницам для стоп ног, лежащим на полу 2) ходьба на носках по скамейке с мешочком на голове 3) подтягивание, лежа на животе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке 4) вис на гимнастической стенке</p>	11 мин	<p>Упражнения выполняются без обуви</p> <ul style="list-style-type: none"> • Следить за осанкой • Спускаться не прыгая
	<p>5)кувырок вперед - упор присев - поставить руки перед собой - выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки - согнуть руки, голову наклонить вперед - оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину, принять плотную группировку и выйти в упор присев</p> <p>б)ходьба по лежащему канату</p> <p>7)кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках -группировка в упоре присев -перекатиться на спину -энергично поднять согнутые ноги в коленях -поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы -перейти в упор присев стойка на лопатках -стойка с согнутыми ногами</p>		<p>Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени</p> <ul style="list-style-type: none"> • Голова должна наклоняться вперед в момент сгибания рук <p>Обратить внимание на толчок ногами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Голова наклонена вперед до касания

	-стойка с прямыми ногами 8)ходьба по шишкам		подбородком груди • Руками упереться в поясницу, ноги прямые
	3. Спичечные состязания	12 мин	Класс делится на две команды (встречная эстафета)
	1. Спичечные коробки на плечах 2. Спичечный коробок на голове 3. Спичечный коробок на внешней части ладони. 4. Спичечный коробок, зажав подбородком 5. Спичечный коробок на верхней части ступни.		Следить за осанкой • Спина прямая • Нести на вытянутой руке
III	Заключительная часть	6 мин	
	1. Проверка домашнего задания Поднимание туловища 2. Итог урока 3. Домашнее задание	3 мин 2 мин 1 мин	Ученики оценивают друг друга в парах Оценки за урок Упражнения на осанку, по карточкам – индивидуально. (Приложение № 1). Подготовится к тесту Наклон вперед

Приложение № 1

Карточка № 1

Упражнения для формирования и поддержания правильной осанки.

1. Ходьба обычная, на носках, пятках, удержание предмета на голове.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти.
Поменять положение рук и перекладывать небольшой предмет.
3. Стоя на коленях, повернуться и доставать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
4. Лежа на спине, делать движения как при вращении педалей на велосипеде.
5. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить

Карточка № 2

Упражнения для поддержания осанки и профилактики плоскостопия

1. Стоя вплотную к стене: поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону, то же самое, стоя на носке.
2. Наклон вправо и влево, не теряя касания со стенкой.
3. Приседание у стены с грузом на голове.
4. Ходьба по круглой палке или толстой веревке.
5. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов.

3. Система средств контроля результативности обучения

Примерные вопросы для стартового, текущего, промежуточного и итогового контроля:

1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1)5-10 мин.
- 2)30-45 мин
- 3)1-2 часа
- 4)3-4часа

3.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту
4. Сколько фаз в прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1)бег
- 2)ведения
- 3) ходьба
- 4)прыжки

8.Какая страна считается родиной футбола?

- 1)Америка
- 2) Россия
- 3)Финляндия
- 4) Англия

9.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э. в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

13. сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1)6 2)5 3)7 4)8

14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1)слева
- 2)справа
- 3)сверху
- 4)снизу

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2)футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4)баскетбол, волейбол

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

21. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

22. Пионербол – подводная игра:

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

1. Компонентами здорового образа жизни являются:

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня+

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

2. Как двигательная активность влияет на организм?

а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+

в) Понижает выносливость и работоспособность

г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа+

в) 1 час

г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега

б) единоборство

в) соревнования на колесницах

г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила+

г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге. +

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5+
- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+

- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

II вариант.

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища

- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность+
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14.Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика+
- г) верховая езда

15.Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас+

16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н.Орлов
- б) А.Петров
- в) Н.Панин – Коломенкин+
- г) А.Бутовский

17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны+
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадиий+
- г) бег на четыре стадия

19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долихотром

- б) панкратион+
- в) пентатлон
- г) дзюдо

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия