

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа-интернат №10»

«РАССМОТРЕНА» Заседание педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023		«УТВЕРЖДАЮ» Директор Колтунович Т.В. <i>Т.В.</i> Приказ <u>01-12/234</u> от <u>30.08.2023</u>
--	--	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Спорт для всех»
спортивной направленности
отделения дополнительного образования
МОУ СШИ №10 г. Ярославль

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик :

Педагог дополнительного образования
Прокофьева Юлия Николаевна

Ярославль
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Спорт для всех», разработана с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, иными нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы

Актуальность выбора определена следующими факторами: На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта, обеспечении всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся, формировании устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, что создает предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности программы

На занятиях обучающиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%. Основное время на занятиях занимает самостоятельное решение детьми поисковых задач, необходимо осуществлять индивидуальную поддержку и помощь.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Цель образовательной программы

– проведение спортивно-массовой работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- приобретение знаний о роли физического воспитания в жизни общества. Повышение интереса к спортивным занятиям.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Программа дает возможность детям расширить круг своих интересов.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся – 12-16 лет.

Условия набора в объединение: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой.

Срок реализации программы –1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу

Основной формой занятий является групповое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок в виде беседы, демонстрации техники и т.п.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Показателями реализации образовательной программы являются: положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в начале учебного года (сентябрь), в течение учебного года (по изучаемым темам, разделам и др.), в конце учебного года (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме открытых занятий, в форме тестов по теоретической и практической (физической) подготовке.

Программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования образовательного процесса. Погодные условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для ее корректировки.

Материально-техническое обеспечение программы

Для общей физической подготовки
(на объединение)

1. Спортивный зал.
2. Мячи баскетбольные – 2 шт.
3. Мячи волейбольные – 2 шт.
4. Тренажер кистевой фрикционный ("советский эспандер").
5. Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии).

Для использования ИКТ в образовательном процессе
(на объединение)

1. Учебный класс.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Ноутбук или персональный компьютер.
5. Программное обеспечение.
6. Компакт-диски с демонстрационными материалами.

Планируемые результаты:

Личностными результатами

являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

-воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Предметными результатами

- выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;
- выполнять дыхательные упражнения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Общая физическая подготовка» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май). Подведение итогов реализации образовательной

программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований

Учебный план образовательной программы 2023-2024 уч. год

«Спорт для всех»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1		устный опрос
2	Теоретическая подготовка	2	2		устный опрос тестовые задания
3	Общая физическая подготовка	56		56	устный опрос
3	Специальная физическая подготовка.	20		20	тестовые методики
4	Техническая подготовка	12		12	Наблюдение, тестовые методики
5	Мониторинг физического развития	10		10	тестовые методики
6	Итоговое занятие	1		1	открытое занятие
	Итого часов:	102	3	99	

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Спорт для всех» 2023-2024

учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
05.09.2023	16.05.2024	34	102	102	3 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Задачи:

- обучающие:

- ознакомление с историей различных видов спорта;
- получение первоначальных знаний по технике видов спорта;

- развивающие:

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления;

- воспитательные:

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди учащихся к видам спорта;

- развитие двигательных способностей посредством освоения техники видов спорта;

- развитие самостоятельности, ответственности, активности;

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;

- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;

- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория : Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год. Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1: История спорта.

Теория

История развития спорта.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тема 4. Основы техники и тактики спорта

Теория

Основы техники спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в спорте

Теория

Правила соревнований по спорту. Правила соревнований в спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория

Спортивное оборудование

Тема 7. Охрана труда

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений.

Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Специальные упражнения.

Мониторинг физического развития

Практика

Тестовые методики для определения уровня физического развития.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения по программе дополнительного обучения

Календарно-тематический план

№	Дата	Раздел/ тема занятия	Количество часов		Примечание
			теория	практика	
1	05.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Охрана труда	1		
2	05.09.23	История спорта	1		
3	07.09.23	Влияние физических упражнений на организм человека	1		
4	12.09.23	Гигиенические требования к одежде и обуви	1		
5	12.09.23	Основы техники и тактики видов спорта	1		

6	14.09.23	Правила соревнований в спорте	1		
7	19.09.23	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП).	1		
8	19.09.23	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП).	1		
9	21.09.23	Специальная физическая и техническая подготовка (СФП).		1	
10	26.09.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
11	26.09.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
12	28.09.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
13	03.10.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
14	03.10.23	ОФП. Силовые и специальные		1	

		тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
15	05.10.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
16	10.10.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
17	10.10.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
18	12.10.23	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
19	17.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
20	17.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
21	19.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
22	24.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
23	24.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные		1	

		упражнения			
24	26.10.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
25	07.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
26	07.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
27	09.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
28	14.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
29	14.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
30	16.11.23	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1	
31	21.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
32	21.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног		1	

		и плечевого пояса.			
33	23.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
34	28.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
35	28.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
36	30.11.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
37	05.12.23	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.	0.5	0.5	
38	05.12.23	Мониторинг физического развития		1	

39	07.12.23	Мониторинг физического развития		1	
40	12.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
41	12.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.	0.5	0.5	
42	14.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
43	19.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
44	19.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
45	21.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	

46	26.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
47	26.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
48	28.12.23	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
49	09.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
50	09.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
51	11.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
52	16.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой		1	

		выносливости мышц ноги плечевого пояса.			
53	16.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
54	18.01.24	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.		1	
55	23.01.24	Мониторинг физического развития		1	
56	23.01.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1	
57	25.01.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1	
58	30.01.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
59	30.01.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
60	01.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
61	06.02.24	ОФП. Силовые и специальные		1	

		тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
62	06.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
63	08.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
64	13.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
65	13.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
66	15.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
67	20.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
68	20.02.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
69	22.02.24	ОФП. Силовые и специальные		1	

		тренажеры (коробочка, баланс-борд)			
70	27.02.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1	
71	27.02.24	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1	
72	29.02.24	Мониторинг физического развития		1	
73	05.03.24	Мониторинг физического развития		1	
74	05.03.24	Мониторинг физического развития		1	
75	07.03.24	Мониторинг физического развития		1	
76	12.03.24	Мониторинг физического развития		1	
77	12.03.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
78	14.03.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
79	26.03.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
80	26.03.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка,		1	

		баланс-борд)			
81	28.03.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
82	02.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
83	02.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
84	04.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
85	09.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
86	09.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
87	11.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
88	16.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка,		1	

		баланс-борд)			
89	16.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
90	18.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
91	23.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
92	23.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
93	25.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
94	30.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
95	30.04.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
96	02.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка,		1	

		баланс-борд)			
97	07.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
98	07.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
99	09.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
100	14.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
101	14.05.24	ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
102	16.05.24	Заключительное занятие. ОФП. Силовые и специальные тренажеры (коробочка, баланс-борд)		1	
Всего часов:			102 ч		

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 2 год обучения

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 800 метров			
4	Прыжок с места в длину			
5	Приседания на одной ноге			
6	Отжимание от пола			

7	Подтягивание на перекладине			
8	Прыжки через скамейку за 20 сек			
9	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед за 30с			
10	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки)			

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 2 год обучения

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 60 метров			
2	Бег 400 метров			
3	Кросс 1500 метров			
4	Прыжок с места			
5	Приседания на одной ноге			
6	Отжимание от пола			
7	Подтягивание на перекладине			
8	Прыжки через скамейку за 40 сек			
9	Упражнение для мышц			

	живота/ подъем в сед за 30с			
10	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки)			

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 1 год обучения

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Середина года	Конец года
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 500 метров			
4	Многоскоки			
5	Отжимание от пола			
6	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед без учета времени			
7	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки) повторяется 3 раза			

Методическое обеспечение дополнительной программы

Нормативно-правовой блок:

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка»
2. Инструкции по технике безопасности:
Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся объединения
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий ИТБ-090-2013
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по спортивным играм. ИТБ-095-2013
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале. ИТБ-097-2013
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований. ИТБ-098-2013
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок. ИТБ-099-2013
 - Инструкция по пожарной безопасности для учащихся. ИТБ-100-2013
 - Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике. ИТБ-101-2013
 - Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера ИОТ-104-2013
 - Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе ИТБ-44-2013
3. Конституция Российской Федерации;
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Конвенция ООН о правах ребенка Утверждена Генеральной Ассамблеей ООН (от 20.11.1989 г.);

6. Федеральный закон Российской Федерации «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»(Принят Государственной Думой 26 мая 1995 года);
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ (вступил в силу 01.09.2013г.);
8. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013г. №1008);
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин (от 01.09.2011г.) опублик. в «РГ», Федеральный выпуск» №5430);
10. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844

Блок методико-прикладных средств:

Литература:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06 – 1844)

Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).
4. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства