



## Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Составитель приложения

**Бровина Ольга Владимировна**, методист

### Оглавление

Краткие сведения о программе: .....	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП .....	2
1.2 Контрольные нормативы по ОФП .....	3
1.3 Ведомость промежуточной аттестации / итогового контроля.....	4
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	5
Педагогические принципы обучения и тренировки .....	5
Методы обучения и тренировки .....	5

### Краткие сведения о программе:

Дополнительная общеразвивающая программа	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>
Автор (составитель) программы:	<b>Максимов Дмитрий Александрович</b> , педагог дополнительного образования <b>Павлий Наталья Анатольевна</b> , методист
Направленность программы / направление (вид) деятельности	<b>физкультурно-спортивная / общая физическая подготовка</b>
Возраст детей, осваивающих программу	6-8 лет
Срок реализации программы	1 год

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## 1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	Контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	Контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности усвоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра и сдачи нормативов.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

*«высокий»* – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

*«средний»* – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет самостоятельность;

*«низкий»* – физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела

недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры.

Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае. Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

## 1.2 Контрольные нормативы по ОФП

№	Упражнения	Нормативы
Мальчики		
1	Прыжок в длину с места (см)	140
2	Метание набивного мяча (см)	295
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+9
7	Бег 30 м (сек)	6.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	20
9	Подтягивание в висе (раз)	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени
Девочки		
1	Прыжок в длину с места (см)	130
2	Метание набивного мяча (см)	245
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5
7	Бег 30 м (сек)	6.6
8	Метание малого мяча 150г (м)	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

## 1.3 Ведомость промежуточной аттестации / итогового контроля

### ВЕДОМОСТЬ

### ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

(нужное подчеркнуть)

за 20\_\_ / \_\_ учебный год

группа обучающихся \_\_\_\_\_

по дополнительной общеразвивающей программе

«Общая физическая подготовка для младших школьников»

№ п/п	Ф.И. О. обучающегося	СДАЧА НОРМАТИВОВ												ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	
		Прыжок в длину с места (см)	Метание набивного мяча (см)	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Поднимание туловища за 1 мин.	Наклон вперед сидя (см)	Бег 30 м (сек)	Метание малого мяча 150г (м)	Подтягивание в висе (раз)	Ходьба на лыжах 1 км.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	Метание в цель с 6 м		Кросс 1000 м. (мин., сек.)
1															
2															

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### Методы обучения и тренировки

**Метод строго регламентированного упражнения** предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

**Игровой метод** может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном

виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

**Словесные методы** в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

**Сенсорные методы** могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.