

**муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ростова-на-Дону  
«Спортивная школа № 5»**

Рассмотрена  
на заседании научно-методического  
совета МБУ ДО СШ № 5

Протокол № 2 от 06 сентября 2023

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ № 5

С.Е.Кутасов  
Приказ № 208 от 06.09. 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка»**

**Разработчики:**  
Директор МБУ ДО СШ № 5  
Кутасов С.Е.  
Заместитель директора по УСР  
Анашкина Е.А.  
Заместитель директора  
по НМР  
Соловьева Н.И.

**Тип программы:** общеразвивающая  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** базовый  
**Возраст детей:** от 5 до 17 лет  
**Срок реализации:** 36 недель, 3 часа в  
неделю  
**Количество часов:** 108 часов  
**Условия реализации:** бюджет  
(социальный сертификат)  
**ID-номер программы в АИС  
«Навигатор»** \_\_\_\_\_

**Ростов-на-Дону  
2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Пояснительная записка.	3
II.	Календарный учебный график. Календарный учебно-тематический план.	6
III.	Содержание программы.	10
3.1.	Теоретические занятия.	10
3.2.	Практические занятия.	10
IV.	Методическое обеспечение.	13
V.	Ожидаемые результаты. Формы контроля.	16
VI.	Список литературы.	17
VII.	Приложения.	18

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура, как часть общей культуры человека и общества в целом, является неотъемлемой частью жизни каждого и позволяет достичь гармоничного развития не только физических, но и интеллектуальных способностей человека. Она положительно влияет на гармоничное развитие всех органов и систем человеческого организма и позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Характеристика Программы:

- Направленность – физкультурно-спортивная.
- Тип – общеразвивающая.
- Вид – модифицированная.
- Уровень освоения – базовый.
- Форма обучения – очная. При реализации программы дистанционные образовательные технологии и электронное обучение могут быть использованы только в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.
- Виды занятий – групповые.
- Тип занятий – комбинированные (теория и практика).
- Режим занятий – Программа рассчитана на 3 часа в неделю, продолжительность занятия – 1 час - 1,5 часа - 2 часа (в зависимости от планирования образовательного процесса тренером-преподавателем), на обучение в течение учебного года (9 месяцев, с сентября по май). Общий объём – 108 часов.
- Наполняемость группы – от 10 до 20 человек.
- Возрастные психофизиологические особенности детей, которым адресована Программа – минимальный возраст зачисления – 5 лет для детей и подростков до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета одаренности, уровня их физического развития и подготовленности.
- Формы и средства контроля эффективности реализации программы –

итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ценность Программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют функциональные возможности организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Актуальность и новизна Программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, культивируемыми в спортивной Школе, с изучением различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Большое значение при реализации данной программы уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Дополнительное образование по отношению к основному является, в определенной мере «экспериментальной площадкой», на которой отрабатываются инновационные образовательные технологии, создается здоровьесберегающая среда – гибкая, развивающая, выполняющая рекреационную функцию система, которая характеризуется комфортными условиями организации жизнедеятельности детей. «Здоровьесберегающая среда» в системе учреждения дополнительного образования содействует личностному становлению, физическому, духовному и социальному здоровью обучающихся. Здоровье воспитанников – это фундамент самореализации личности в сфере дополнительного образования детей. Определение понятия «здоровьесбережение» получило широкое распространение в академической литературе и определяется как система мер, направленных на улучшение здоровья субъектов образовательного процесса. Технологической основой здоровьесберегающей среды в сфере дополнительного образования детей являются здоровьесберегающие технологии,

Цели и задачи Программы:

Цели: восполнение дефицита двигательной активности у детей.

Перевод детей на этапы подготовки, соответствующие их возрасту и уровню подготовленности.

Задачи – привлечение детей и подростков к занятиям спортом для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Результатом реализации программы является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование круга двигательных умений и навыков;
- приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.

Программа построена на принципах:

- комплексности, которая предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон физической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля;
- вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);
- многообразия знаний, средств и форм деятельности, применяемых в общей физической подготовке воспитанников, составляющих основу учебного процесса.

Материально-техническое обеспечение:

- 2 зала универсальных (малый и большой);
- спортивные залы общеобразовательных учреждений города и других организаций, согласно договорам о безвозмездном и возмездном пользовании;
- игровой и гимнастический инвентарь (мяч баскетбольный, скакалка, гимнастический коврик, секундомер, свисток, скалка спортивная);

Информационное обеспечение:

- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи);
- дидактические и учебные материалы;
- ресурсы интернета.

## **II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, на обучение в течение календарного года (с сентября по май). Общий объём – 108 часов.

Минимальный возраст зачисления – 5 лет для детей, предельный возраст – 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета уровня их физического развития и подготовленности.

### **Наполняемость групп, объем работы, количество и продолжительность занятия.**

Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия (час)
10	20	3	2-3	1-2 (1,5)

### **Соотношение разделов подготовки.**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретические занятия	15
2.	Практические занятия:	91
	в т.ч. Общая физическая подготовка	91
3.	Аттестация	2
ВСЕГО		108

### Календарный учебный график

Виды подготовки/ месяцы	Всего, час.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Теоретические занятия	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2
Практические занятия, в т.ч.:	91									
• ОФП	91	10	10	10	10	10	10	10	10	11
Аттестация	2									2
<b>ВСЕГО:</b>	<b>108</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>

### Календарный учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата (планирует тренер-преподаватель)
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Теоретические занятия (15 часов)</b>		
1	История развития спорта в России, достижения выдающихся спортсменов	1	
2	Приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе	1	
3	Общие сведения о строении и функциях организма	1	
4	Влияние физической культуры и спорта на организм человека	1	
5	Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха	1	
6	Гигиенические требования к спортивной одежде; гигиена сна и питания	1	
7	Питьевой режим, регулирование веса; понятие здорового образа жизни	1	

8	Использование естественных факторов природы для закаливания организма	1	
9	Бережное отношения к общественному имуществу и спортивному инвентарю Школы, соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях;	1	
10	Стремление к нравственному, духовному развитию, самосовершенствованию;	1	
11	Морально-волевая подготовка;	1	
12	Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях;	1	
13	Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице;	1	
14	Вред алкоголизма, наркомании и курения.	1	
15	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (91 час)</b>		
16	Строевые, порядковые упражнения	3	
17	Общеподготовительные упражнения:	3	
18	Упражнения в ходьбе	3	
19	Упражнения в беге	3	
20	Упражнения для рук и плечевого пояса	3	
21	Упражнения для ног	3	
22	Упражнения для шеи и туловища	3	



23	Работа в парах для укрепления мышц туловища	5	
24	Упражнения для развития силы	3	
25	Упражнения для развития быстроты	3	
26	Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости	3	
27	Упражнения для развития ловкости	3	
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	5	
29	Упражнения для развития общей выносливости: бег, кросс, плавание и т.п.	5	
30	Общеразвивающие упражнения с партнёром, упражнения на реакцию	5	
31	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	
32	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	3	
33	Дыхательная гимнастика	3	
34	Акробатические упражнения	3	
35	Преодоление полосы препятствий	3	
36	Выполнение гимнастических упражнений	3	
37	Оздоровительная гимнастика	5	
38	Прыжки в длину с разбега	3	
39	Прыжки в высоту с разбега	3	
40	Подвижные и спортивные игры	7	
	<b>3.Контрольные испытания. Аттестация. «2 часа»</b>		
41	Контрольные испытания. Аттестация	2	

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретические занятия** являются одной из важнейших составных частей Программы. Содержание их направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирование общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, с применением наглядных пособий и, по возможности, учебных фильмов.

Рекомендуемые темы для теоретических занятий:

- история развития спорта в России, достижения выдающихся спортсменов;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, культивируемых в Школе;
- общие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физической культуры и спорта на организм человека;
- режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- гигиена сна и питания;
- питьевой режим, регулирование веса;
- понятие здорового образа жизни;
- использование естественных факторов природы для закаливания организма;
- бережное отношения к общественному имуществу и спортивному инвентарю Школы, соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях;
- стремление к нравственному, духовному развитию, самосовершенствованию;
- морально-волевая подготовка;
- первая помощь при несчастных случаях;
- правила поведения в спортивном зале и на улице;
- вред алкоголизма, наркомании и курения.

### **3.2. Практические занятия.**

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Эта сторона обучения играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных

видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

Хотя общая физическая подготовка имеет определённые тождественные черты в различных видах спорта, это не значит, что её содержание вообще не зависит от особенностей спортивной специализации. Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса эффекта от занятий с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос двигательных умений и навыков и по возможности исключить отрицательный перенос. Этим обусловлены особенности физической подготовки у представителей различных видов спорта.

К примеру, общая физическая подготовка в единоборствах насыщена разнообразными упражнениями, комплексно развивающими скоростно-силовые и координационные способности, быстроту двигательной реакции и выносливость в работе переменной интенсивности.

В современном спорте развитие общей физической подготовленности связывается не только с уровнем развития двигательных качеств и способностей вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность учебного процесса в избранном виде спорта. Основным средством общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеразвивающих, специальных и игровых упражнений.

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и

приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со

сменой стойки. Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Комплексная организация учебного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

Основу методики учебной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, воспитания и физической нагрузки;

- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и Школы.

Учебный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В дошкольном и младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В дошкольном и младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Используются спортивные игры, эстафеты.

У дошкольников и младших школьников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

В старшем школьном возрасте наблюдаются высокие темпы развития ловкости. Пространственно-временные показатели ловкости интенсивно нарастают в младшем школьном возрасте, и к старшему школьному возрасту ловкость подростков практически приближается к уровню взрослого. Развитие ловкости происходит в процессе обучения. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на занятиях ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Меры безопасности при занятиях. Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности с обучающимися;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- проверить место проведения занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, поставить в известность директора Школы;
- при возникновении пожара или другой нештатной ситуации немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Сообщить о нештатной ситуации по телефону 112. Поставить в известность директора Школы.

## **V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.**

Ожидаемые результаты обучающихся от реализации Программы:

- укрепление здоровья;
- осознание обучающимися влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- получение начальных знаний о культивируемых видах спорта в Школе;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка);
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- получение начальных знаний:
  - об истории развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
  - о культивируемых видах спорта в Школе;
  - о способах предупреждения травм и оказания первой помощи;
  - об основах правильного питания;
  - о правилах спортивных игр;
  - о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах № 1, 2, 3, 4 раздела VII. Приложения).



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Баршай В.М. «Физкультура в школе и дома» (серия «Мир Вашего ребенка»), 2001 год.
2. Барчуков И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика», 2009 год.
3. Голубев А.М. «Физические упражнения как основное средство физического воспитания», 1994 год.
4. Киселев В.А. «Профилактика и лечение сколиоза и плоскостопия», 2009 год.
5. Кривонос М.П., Юшкевич Т.П. «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям», 1986 год.
6. Локтев С.А. «Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте», 2007 год.
7. Методические рекомендации «Система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде» *(из опыта работы МБУ ДО города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»)*.
8. Чумаркова Н.С. «Единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста». Инфоурок.  
[https://infourok.ru/kursy/search?mindbox-message-key=-747438235659010044&mindbox-click-id=93a43723-b479-4024-8aba-6a3800ce9c5a&utm\\_source=mindbox&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=ProduktovyeRekomendacii](https://infourok.ru/kursy/search?mindbox-message-key=-747438235659010044&mindbox-click-id=93a43723-b479-4024-8aba-6a3800ce9c5a&utm_source=mindbox&utm_medium=email&utm_campaign=ProduktovyeRekomendacii)

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Нормативы для итогового тестирования  
(любые 4 норматива по выбору тренера-преподавателя)

### Приложение № 1

**Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

Быстрота – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет. Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

#### **Контрольные тесты для детей 5-6 лет:**

- Бег 30 метров с высокого старта
- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 200 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине
- Наклон туловища из положения стоя
- Бег 120 (150) метров

**Нормативы для итогового тестирования детей 5-6 лет  
(любые 4 норматива по выбору тренера-преподавателя)**

*Таблица № 1.*

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
Прыжки в	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <

длину с места (см)				
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	<b>8,0</b> и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука мальчики	мальчики	> 3,2	3,3-4,2	4,3 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука мальчики	девочки	>2,9	3,0-4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)	мальчики	> 2	3	4 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)	девочки	> 2	3	4 и <
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
Бег 30 м.	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.	мальчики	>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Бег на 120 м.	девочки	>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 7	8-13	14 и <
Подъём из положения лёжа на спине	девочки	> 68	7-12	13 и <
Наклон туловища вперёд из	мальчики	>4	4,1-7	7,1 и <

положения стоя (см)				
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	девочки	>7	7,1-10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	>11,8	11,7-10,6	10,5 и <
Челночный бег 3×10	девочки	>12,0	11,(-10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	>25,0	25,1,-35	35,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	девочки	>30,0	30,1-40,0	40,1 и <

### Нормативы для итогового тестирования детей 7-17 лет

Таблица № 2.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (7-10 лет)	Девочки (7-10 лет)
1.	Бег 30 м (сек)	6,9	7,4
2.	Бег 300 м (сек)	1.20,0	1.25,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	150
4.	Метание набивного мяча 1 кг (м)	7	6
5.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	30	30
6.	Поднимание туловища за 1 мин.	26	15
7.	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики – вертикально, девочки – горизонтально	2	8

Таблица № 3.

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (11-14 лет)	Девочки (11-14 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	11,3	11,5
2.	Бег 200 м (сек)	40,0	45,0
3.	Бег 1000 м (сек)	5.10,0	5.55,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	145
5.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	65
6.	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики – вертикально, девочки – горизонтально	4	11

7.	Отжимания в упоре лежа (раз)	12	6
8.	Поднимание туловища (раз)	30	20

*Таблица № 4.*

№ п/п	НОРМАТИВЫ	Мальчики (15-17 лет)	Девочки (15-17 лет)
1.	Бег 60 м (сек)	9,4	10,3
2.	Бег 100 м (сек)	15,0	17,8
3.	Бег 200 м (сек)	37,0	41,0
4.	Бег 2000 м (сек)	10.00,0	12.00,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	205	165
6.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	120
7.	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики – вертикально, девочки – горизонтально	8	15
8.	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	9