

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа
с. Малый Толкай муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ ООШ с. Малый Толкай)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 5а – од от 27.08.2020 года
Директор _____ И.Е. Реблян

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 6 - 15 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель ДЮСШ
Мичкин О.В.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ ООШ
с. Малый Толкай
Решение № 01 от 27 августа 2020 года

РАССМОТРЕНА

Методическим советом
ГБОУ ООШ с. Малый Толкай
Решение № 01 от 21 августа 2027 года

Оглавление:

Пояснительная записка	Ошибка! Закладка не определена.
Цель программы	Ошибка! Закладка не определена.
В ходе реализации программы обучающиеся должны	Ошибка! Закладка не определена.
Содержание программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.	Ошибка! Закладка не определена.
Модуль № 1. . Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном зале и на улице.	Ошибка! Закладка не определена.
Модуль № 2. Формирование физической культуры.	Ошибка! Закладка не определена.
Модуль № 3. Физическая культура как средство социализации.	17 Ошибка! Закладка не определена.
Литература	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка.

Программа «Общая физическая подготовка» (сокращенно ОФП) представляет собой оригинальную общеобразовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей жителей села Малый Толкай м.р. Похвистневский Самарской области. В ходе реализации программы предполагается формирование у детей и у жителей села Малый Толкай следующих общекультурных компетенций:

- готовность адаптироваться в окружающей среде, сохраняя и укрепляя собственное здоровье;
- умение функционировать в нестандартных ситуациях;
- умение использовать общую физическую подготовку для укрепления собственного здоровья.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности, и предполагает объединение образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа содержит три модуля. В завершающей фазе каждого модуля будет проводиться контрольное мероприятие, время, для проведения которого должно быть включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные материалы (тексты контрольных работ, соревнования, вопросники, тесты, сценарии модельных ситуаций, лабораторные задания и т. п.), разрабатываются педагогом, реализующим программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно.

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из двух источников:

- текущий контроль по модулю;

- результаты выполнения индивидуальных или групповых заданий.
Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачет, в случае, если в каждом из трех модулей в процессе обучения он набрал не менее

1 модуль - 25 баллов

2 модуль – 20 баллов

3 модуль – 10 баллов

а в сумме по трем модулям - не менее 55 баллов.

Если обучающийся участвует в групповых заданиях, он может набрать дополнительно 20 баллов по трем модулям

1 модуль – 15 баллов

2 модуль – 12 баллов

3 модуль – 3 балла

На реализацию программы отводится 3,5 часа в неделю (154 часа в год).

Программа содержит раздел «Приложения», наполняемый методическими пособиями и контрольно-измерительными материалами. Раздел наполняется и корректируется педагогом, реализующим программу, в соответствии со спецификой, разрабатываемой и предоставляемой образовательной услуги.

Цель программы

Сформировать навыки сохранения и укрепления здоровья.

Задачи

- 1. Разработать систему информирования родителей о пользе Общей физической подготовке.*
- 2. Разработать и внедрить организационно-мотивационный механизм, обеспечивающий формирование интереса у детей и родителей к ОФП.*
- 3. Разработать УМК, обеспечивающий формирование компетентности.*

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

Знать: знают нормы и правила безопасности на занятиях ОФП, принципы профилактики травматизма, принципы страховки и само страховки, требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий ФК и С, принципы укрепления здоровья и улучшения осанки, принципы профилактики плоскостопия и принципы содействия гармоничному физическому развитию, правила поведения на соревнованиях, принципы оказания первой медицинской помощи, правила поведения в чрезвычайных ситуациях, приемы проведения самомассажа, правила посещения бани, принципы применения фитотерапии, принципы и правила использования спортивных снарядов, специальных устройств и тренажеров, правила спортивных и подвижных игр, принципы развития физических качеств.

Уметь: составлять режим дня, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, составлять комплексы упражнений для динамической паузы, оценивать правильность выполнения упражнений, организовать спортивные мероприятия, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, оказывать первую медицинскую помощь, проводить самомассаж, взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Владеть: проводят динамические паузы, утреннюю гимнастику, спортивные праздники, подвижные игры, владеют техникой спортивных игр, соблюдают требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий ОФП, пропагандирует отказ от вредных привычек.

Содержание программы

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном зале и на улице.	Принципы профилактики травматизма. Принципы страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи.	Знают: знают нормы и правила безопасности на занятиях ОФП, принципы профилактики травматизма, принципы страховки и само страховки. Умеют: оказывать первую медицинскую помощь. Владеют: навыками страховки и само страховки.
2	Формирование физической культуры	Занятия ОФП как средство формирования физической культуры. Принципы организации спортивных и подвижных игр. Принципы пропаганды здорового образа жизни.	<i>Знают:</i> требования предъявляемые к одежде и обуви для занятий ФК и С, принципы укрепления здоровья и улучшения осанки, принципы профилактики плоскостопия и принципы содействия гармоничному физическому развитию; технику выполнения основных видов двигательной деятельности. <i>Умеют:</i> применить физические упражнения для формирования физических качеств; <i>Владеют:</i> организуют и проводят спортивные и подвижные игры; техникой основных видов двигательной деятельности; демонстрируют комплекс утренней гимнастики; пропагандирует отказ от вредных привычек.
3	Физическая культура как	Формирование компетентности (социальной)	Знают: правила спортивных и подвижных игр; правила поведения на соревнованиях;

	<p>средство социализации</p>	<p>связанной с игровой деятельностью.</p>	<p>правила общения между сверстниками (людьми) Умеют: преодолевать поставленные задачи, взаимодействовать в команде, в условиях игровой и соревновательной деятельности. Владеют: организуют и проводят спортивные и подвижные игры; взаимопомощью; интеллектуальными и личностными качествами, физическими способностями.</p>
--	------------------------------	---	--

Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1 Правила безопасного поведения при занятиях в спортивном зале и на улице.		
Текущий контроль по модулю – 25 баллов. Групповая работа – 15 баллов.		
Тема 1. Правила поведения на занятиях ОФП.		
1.	<p>1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности.</p> <p>Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале; - на улице; - при проведении спортивных и подвижных игр; 	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет общее количество требований по ТБ – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ -1балл;</p> <p>Обучающийся проводит анализ высказывания -1балл;</p> <p>Приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - на лыжной подготовке; - на легкой атлетике; - на занятиях акробатики. 	<p>Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл:</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.</p>
<p>2.</p>	<p>2. Во избежание травм в спортивном зале и на улице, вам необходимо соблюдать меры безопасности.</p> <p>Выберите из предложенных рисунков, те которые отражают тематику ТБ при спортивных играх и легкой атлетике.</p> <p>3. На занятиях акробатики необходимо знать правила безопасности. Запишите комплекс подводящих упражнений Для предотвращения травм.</p> <p>4. Из предложенных картинок необходимо выбрать те , которые соответствуют безопасному спуску с горы на лыжах.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает из предложенных рисунков адекватные объекты -1 балл;</p> <p>Обучающийся обосновал свои действия -1 балл.</p> <p>Обучающийся перечисляет возможные травмы при несоблюдении ТБ на занятиях – 1балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся подбирает и составляет список травм по всем дисциплинам – 1 балл;</p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе предлагает вариант классификации списка , составленного другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе предлагает картинку (рисунки) , которые соответствуют безопасному спуску-1балл.</p>
<p>3.</p>	<p>1. Перечислите травмы характерные для волейболистов.</p> <p>2. Верно ли высказывание , что при занятиях легкой</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает из предложенных травм, характерные для легкой атлетике -1 балл;</p>

	<p>атлетикой возможны травмы: растяжение двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ушибы пальцев кисти лучезапястного сустава, ушибы туловища, растяжение связок коленного и голеностопного суставов. (лишнее убрать)</p>	<p>Обучающийся перечисляет травмы характерные для волейболистов -1 балл.</p> <p>Обучающийся перечисляет возможные травмы при игре баскетбол– 1балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, значение страховка , самостраховка, помощь– 1 балл;</p>
<p>Тема 2. Принципы страховки и самостраховки</p>		
<p>1.</p>	<p>Для овладения новыми упражнениями необходима помощь учителя или учащегося знающего технику упражнения на отлично. Выберите из предложенного текста тот комплекс мер, который направлен на обеспечение безопасности занимающихся. (Индивидуальная, групповая, помощь, проводка, поддержка, фиксация, подкрутка, подталкивание)</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает текст , содержащий 80% правильного ответа – 1балл;</p> <p>Обучающийся приводит пример страховки при гимнастики- 1 балл;</p> <p>Приводит пример помощи при акробатики – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся, в монологе, доказывает необходимость страховки и самостраховки. – 1 балл.</p>
<p>2.</p>	<p>Самостраховка - это способность занимающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Перечислите физические качества человека и укажите то качество, которое актуально в самостраховке (ловкость).</p>	<p>Обучающийся перечисляет физические качества человека-1 балл;</p> <p>Обучающийся указывает физическое качество, которое актуально при самостраховке-1балл;</p>
<p>3</p>	<p>При падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения, необходимо знать упражнения для амортизации падения. Запишите эти упражнения.</p>	<p>Обучающийся описывает упражнения для амортизации падения- 1балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа</u></p>

		Обучающийся, после обсуждения в группе предлагает список аргументов, обосновывающий необходимость данных упражнений для амортизации падения -1 балл.
Тема 3. Оказание первой медицинской помощи. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.		
1.	<p>Прочитай текст, выбери правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор.</p> <p>1.2 В зимний период года высокая вероятность получить обморожение конечностей. Представьте ситуацию: во время прогулки с младшим братом он получил обморожение пальцев. Окажи медицинскую помощь брату, объясни ход своих действий.</p> <p>1.3. Представьте ситуацию: вы совершаете поход, во время которого, ваш товарищ порезал стопу. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при порезе.</p> <p>1.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры в футбол натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры.</p> <p>1.5. Вы с товарищем выполняете тестирование в беге на 100 м. Он очень активно работает ногами и руками, но движения его скованы, длина шага небольшая, на лице страшная гримаса, в итоге низкий результат. Это типичный пример, когда излишне напряженные мышцы-антагонисты не позволяют бегуну показать более высокий результат. Проведи упражнения релаксации, направленные на максимальное напряжение и</p>	<p>Обучающийся выбирает вариант ответа -1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл;</p> <p>Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся описывает последовательность упражнений релаксации в данной ситуации – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся разрабатывает алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;</p> <p>Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;</p> <p>Обучающийся проводит процесс релаксации для другого участника группы – 1 балл.</p>

	расслабление всех групп мышц в приведённой ситуации.	
2.	<p>Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации.</p> <p>1.2. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл; Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл; Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл; Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.</p>
Модуль № 2 Формирование физической культуры		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов. Групповая работа – 12 баллов.		
Тема 1. Занятия ОФП как средство формирования физической культуры.		
1.	<p>1. На занятиях ОФП развиваются такие физические знания как: быстрота-1, ловкость-2, сила-3, гибкость-4, выносливость-5. Выберите физические качества характеризующие данную дисциплину: тяжелая атлетика, легкая атлетика, акробатика, футбол, лыжная подготовка, волейбол, гимнастика.</p> <p>2. Составь комплекс ОРУ на 10 упражнений для развития силы.</p> <p>3. Перед занятиями по легкой атлетикой необходимо</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает физические качества характеризующие данные дисциплины – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ (10упр.) для развития силы – 1 балл; Обучающийся называет соответствующие мышцы – 1 балл; Обучающийся показывает соответствующие мышцы – 1 балл; Обучающийся обосновывает свой выбор по тестам - 1балл;</p>

	<p>подготовить организм к предстоящей работе- составь комплекс упражнений на все группы мышц.</p>	<p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список специальных упражнений , направленных на «включение» заданных мышечных групп – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе представляет комплекс ОРУ на все группы мышц – 1 балл;</p>
2	<p>1. Только призерам открывается доступ к городским и областным соревнованиям по олимпиаде. Из перечисленных ниже вариантов ответа отметьте правильный. На каких дистанциях спортсмены применяют низкий старт? – на коротких; – на средних; – на длинных.</p> <p>2. Для продуктивной тренировки, нужно правильно рассчитать нагрузку, для этого, мы должны знать ЧСС в разных состояниях организма. Измерь свою ЧСС в покое.</p> <p>3. Измерь свою ЧСС в течении тренировки, сделай вывод.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает правильный ответ- 1 балл; Обучающийся верно измеряет ЧСС – 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.</p>
3	<p>Подает команда А. Судья объявляет счет: 17:20. Кто ведет в счете? – команда А; – команда Б; – ничья.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает правильный ответ- 1 балл; Обучающийся обосновывает свой выбор- 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.</p>

Тема 2. Принципы организации спортивных и подвижных игр.

<p>1. В школе планируется проведение спортивного праздника, посвященного открытию летнего школьного лагеря. В рамках этого праздника будут проводиться различные соревнования. Разработай программу соревнований «Веселые старты» для начальных классов. Выбери из предложенных карточек игры-соревнования, где включены легкоатлетические упражнения.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит список конкурсов для конкретного мероприятия – 1 балл; Обучающийся приводит список правил, для проведения конкретного мероприятия -1 балл; Обучающийся приводит последовательность действий в процессе проведения конкретного мероприятия – 1 балл; Обучающийся разрабатывает план проведения конкретного мероприятия – 1 балл; Обучающийся разрабатывает сценарий проведения конкретного мероприятия – 1 балл; Обучающийся проводит данное мероприятие- 1балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся в составе группы разрабатывает программу конкретного спортивного мероприятия -1 балл; Обучающийся в составе группы проводит конкретное спортивное мероприятие – 1 балл; Обучающийся в составе группы организует и проводит конкретное мероприятие – 1 балл. Обучающийся анализирует действия другого участника группы по выбору карточек -1балл.</p>
--	---

2.	<p>В предстоящих соревнованиях по баскетболу судье(арбитру) нужен помощник из школьного состава. Для этого необходимо знать правила игры. Из предложенных правил (волейбол, футбол, баскетбол), выбрать правила по баскетболу.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил по баскетболу – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой ответ 80% – 1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся проводит в качестве помощника судьи тренировочную игру – 1 балл;</p>
<p>Тема 3. Принципы пропаганды здорового образа жизни.</p>		
1.	<p>Занимающийся физической культурой и спортом человек постоянно совершенствуется, работает над собой. В этом процессе у него формируется система жизненных ценностей и это определяет качество всей его дальнейшей жизни. В этой системе ценностей нет места вредным привычкам и малоподвижному образу жизни, так как они препятствуют самой жизни человека. Запишите заболевания, которые вызываются курением табака, употреблением алкоголя и наркотиков. Запишите, какие качества жизни человека и как изменяются при заболеваниях, вызванных курением табака, употреблением алкоголя и наркотиков.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит список, содержащий 80% заболеваний, вызванных вредными привычками – 1балл; Обучающийся перечисляет изменяющиеся качества жизни человека (не менее пяти) имеющие место при заболеваниях, вызванных вредными привычками – 1 балл; Обучающийся приводит пример изменения качества жизни человека под влиянием вредных привычек – 1 балл.</p>
2.	<p>Ты знаешь, что твой товарищ курит и эта привычка препятствует получению высоких спортивных результатов. Кроме того, состояние его здоровья тоже вызывает беспокойство. Помоги своему товарищу, аргументировано объясни ему</p>	<p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся, после обсуждения в группе предлагает список аргументов, обосновывающий необходимость отказа от курения – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе представляет</p>

	необходимость отказа от курения.	текст обращения к сверстникам: «О необходимости отказа от курения» – 1 балл; Обучающийся, в монологе, доказывает необходимость отказа от курения – 1 балл.
Модуль № 3. Физическая культура как средство социализации.		
Текущий контроль по модулю – 10 баллов. Групповая работа – 3 баллов.		
Тема 1. Формирование социализации связанной с игровой деятельностью.		
1.	Игра является любимой естественной деятельностью ребенка, помогает ему адаптироваться в сложном мире социальных отношений. Прочитайте и выберите из психологических и социально-личностных аспектов жизненно важные (актуальные): контролировать свое поведение, договариваться в процессе игры, выполнять простые правила, устанавливать контакты, поддерживать разговор, сотрудничать с взрослыми, эмоциональная отзывчивость, ответственность, позитивно общаться с окружающими, умение договариваться.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1 балл; Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.
2	Данная ситуация хорошо знакома всем: игра баскетбол (футбол и.т.д.), учащийся при атаке соперника постоянно теряет мяч, его самоуверенность может привести команду к проблеме. Объясните что значит: смотреть и видеть, слушать и слышать, осознавать и делать выводы.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из

		<p>предложенных высказываний – 1 балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.</p>
<p>3</p>	<p>В любой командной игре (спортивная или подвижная) подростки объединяются сознанием единой цели. При этом соблюдение общих интересов играющих происходит в довольно сложных условиях преодолении препятствий стоящих на пути к достижению игровой цели. Вопрос: вставьте пропущенное слово в предложение. В любой командной игре (спортивная или подвижная) подростки объединяются сознанием единой цели-за победу своей команды.</p>	<p>Текущий контроль: Обучающийся проводит анализ высказывания и формулирует принцип – 1 балл; Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1 балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл.</p>

Литература

1. Учебник физическая культура Матвеев А.П. 5кл. 2019г., Просвещение.
2. Учебник физическая культура Матвеев А.П. 4 кл. 2019г., Просвещение.
3. Учебник физическая культура Матвеев А.П. 6 кл. 2019г., Просвещение.
4. Учебник физическая культура Матвеев А.П. 7 кл. 2019г., Просвещение.
5. Методические рекомендации Уроки физической культуры Матвеев А.П. 1-4кл. 2014г., Просвещение.
6. Методические рекомендации Уроки физической культуры Матвеев А.П. 5-7 кл. 2014г., Просвещение.
7. Методические рекомендации Уроки физической культуры Матвеев А.П. 8-9 кл. 2014г., Просвещение.

Приложение

1. Учебный тематический план.
2. Календарно тематический план.
3. Учебно методическое пособие (карточки, рисунки, фото и видео продукция, планы-конспекты..)
4. Мониторинг (анкеты для учащихся, анкеты для родителей).
5. Тестирование учащихся по уровню подготовленности.
6. Мониторинг повышения качества подготовленности учащихся (сентябрь, апрель.)

Система информирования родителей о пользе ОФП.

1. использование компьютеров и компьютерных сетей
2. создание электронных рассылок.
3. создание информационной базы различных документов о деятельности секции.
4. Создание персонала поддержки в роли администрации школы и др. учителей.
5. Привлечение родителей и детей на различные совместные мероприятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по приему контрольно-переводных нормативов

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Бег 30, 60, 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Учащиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 3000м, 2000м, 1000 м и 500 м. Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Учащийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела учащегося. Учащемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для учащихся 6-13 лет - 90 см.

Высота грифа перекладины для учащихся 14-18 лет - 110 см. Для того чтобы занять ИП, учащийся подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги учащегося. После этого учащийся выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП учащийся подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Учащийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Учащийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной

платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ																		
ОФП																		
ЮНОШИ																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	б/у	б/у	б/у	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20

12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
девушки																		
вид	Бег с высокого старта (с)				3				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4	5
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	б/у	б/у	б/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
м*	метры																	
п*	перекладина (н) низкая (в) высокая																	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ																	
по общей физической подготовленности																	
ОФП																	
ЮНОШИ																	
вид	Метание мяча на дальность (м), гранаты, вес снаряда в гр				Лыжные гонки (мин)				Метание мяча в цель (раз), 6-9 лет с 6 м; 10-13 лет с с 9 м; 14-18 лет с 12 м, 5 попыток			Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой логтей на стол (10м) очки			Наклон вперед с прямыми ногами, П-пальцами рук, Л-ладонями пола		
лет	вес	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6-8	150	20	23	24	1000	9,00	8,30	8,00	2	3	4	+	+	+	П	П	Л
9	150	24	27	32	1000	8,20	7,45	7,00	2	3	4	+	+	+	П	П	Л
10	150	24	27	32	1000	8,20	7,45	7,00	3	4	5	+	+	+	П	П	Л
11	150	25	28	34	1000	14,10	13,40	13,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
12	150	25	28	34	3000	14,10	13,40	13,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
13	150	25	28	34	1000	14,10	13,40	13,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
14	150	30	35	40	2000	18,10	17,00	16,00	3	4	5	15	20	25	П	П	Л
15	150	30	35	40	2000	18,10	17,00	16,00	3	4	5	15	20	25	П	П	Л
16	700	26	30	34	5000	29,00	27,00	25,00	3	4	5	15	20	25	П	П	Л
ДЕВУШКИ																	

вид	Метание мяча на дальность (м), гранаты				Лыжные гонки (мин)				Метание мяча в цель (раз), 6-9 лет с 6 м; 10-13 лет с с 9 м; 14-18 лет с 12 м, 5 попыток			Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой логтей на стол (10м) очки			Наклон вперед с прямыми ногами, П- пальцами рук, Л- ладонями пола		
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4
6-8	150	7	10	13	1000	9,30	9,00	8,30	2	3	4	+	+	+	П	П	Л
9	150	13	15	17	1000	9,00	8,30	7,30	2	3	4	+	+	+	П	П	Л
10	150	13	15	17	1000	9,00	8,30	7,30	3	4	5	+	+	+	П	П	Л
11	150	14	18	22	3000	15,00	14,30	14,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
12	150	14	18	22	3000	15,00	14,30	14,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
13	150	14	18	22	3000	15,00	14,30	14,00	3	4	5	10	15	20	П	П	Л
14	150	18	21	26	3000	22,00	20,30	19,30	3	4	5	15	20	25	П	П	Л
15	150	18	21	26	3000	22,00	20,30	19,30	3	4	5	15	20	25	П	П	Л
16	500	14	17	21	3000	20,00	19,00	18,00	3	4	5	15	20	25	П	П	Л

Тема: «Здоровый образ жизни»

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна;
- б) режим питания;
- в) спортивный режим;
- г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;

г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

а) распоряжением директора школы;

б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;

в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);

г) учебной программой.

Шкала правильных ответов теста №1 по теме «Здоровый образ жизни»

№ вопроса

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

Ключ правильных ответов

18
19
20

А
А
Б
В
А
Г
Б
Б
А
А
Г
Г
А
А
Г
В
В
А
Г
Б