



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:

Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от « 30 » мая 2024 г.

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 4
от « 30 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

**«ОФП с элементами самбо»
(стартовый уровень)**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

7-8 лет

1 год обучения

Составитель:

Пальчиков Андрей Александрович
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар
2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «ОФП - самбо» разработана с учетом:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"";
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей период до 2020 г. от 04.09.2014 г. № 1726-Р; □ Устава МУ ДО «ЦДОД «Виктория»

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Это программа разработана для групп ОФП (общей физической подготовки) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния. *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
Воспитательные
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча",
дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого учащегося. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных учащихся для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений; получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо.

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая;

Вид – модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По характеру деятельности – общеразвивающая;

По возрастному принципу – 6-7 лет;

По масштабу действий – учрежденческая;

По сроку реализации – 1 год

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 2 часа. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы 6-7 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП - самбо являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП - самбо являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП - самбо являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Ожидаемый результат.

В процессе изучения программы учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.
- краткую историю САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

ПРИМЕНЯТЬ:

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

Участники программы: программа ОФП - самбо рассчитана для учащихся 6-8 лет. В группы принимаются учащиеся, на добровольной основе. При поступлении в объединение учащиеся должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 4 часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с игровыми элементами.

Методическое обеспечение ПДО

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий: тренажёрный зал, мягкий спортивный зал, площадка для спортивных игр.

Оборудование и инвентарь: гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; навесные перекладины, гимнастические маты, рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки:

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с учащимися 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 учащихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и учащихся соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение 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 учающихся (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.

Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке учащихся занимают различные эстафеты.

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 учащихся 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., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

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.

Учебно-тематический план.

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Общеразвивающие упражнения	11		11
3	Легкая атлетика	11		11
4	Гимнастика, акробатика	11		11
5	Силовая подготовка	11		11
6	Подвижные игры	12		12
7	Самбо	11		11
8	Педагогический контроль	3		3
9	Итого	72	2	70

Содержание изучаемого курса

1. Основы знаний

Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу; □ для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим учащихся. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и

сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

История и развитие самбо в России.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

2. Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

3. Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 3x10 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

4. Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по

кругу, змейкой. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на растяжку, гибкость. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; Преодоление гимнастической полосы препятствий.

5.Силовая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и пресса, упражнения для мышц спины, для мышц ног. Силовые упражнения в парах.

6.Подвижные игры

«Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

7.Самбо.

Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Теория:

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Зачётные упражнения.

8.Контрольные упражнения.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст	
	6 лет	7 лет
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	14
	10	12
	8	10
Челночный бег 10х5м (сек)	19,8	19,5
	20,2	19,8
	20,6	20,2
Прыжок в длину с места (см)	140	150
	130	140
	140	130

Подтягивание в висе (кол-во раз)	4	5
	3	4
	2	3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	20	22
	17	19
	13	15

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст	
	6 лет	7 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	14
	10	12
	8	10
Челночный бег 10х5м (сек)	20,5	20,0
	20,8	20,4
	21,1	20,8
Прыжок в длину с места (см)	130	135
	120	125
	110	115
Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	7	9
	5	6
	2	3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	18
	13	16
	10	13

Критерии успеваемости учащихся групп ОФП - самбо.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
2. Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.

3. Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
4. Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
5. Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
6. Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
7. Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
8. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

Воспитанность

В конце каждого учебного года оценивается отношение учащихся к труду, к коллективу, к социуму, к здоровому образу жизни, к самовоспитанию и к конкурентоспособности.

Критерии направленности личности учащегося

Уровень	Отношение (мотивация) воспитанника					
	<i>К труду</i>	<i>К коллективу</i>	<i>К социуму</i>	<i>К здоровому образу жизни</i>	<i>К самовоспитанию</i>	<i>К конкурентоспособности</i>
Высокий 18 состав ки ≈ 15 (Работает самостоятельно и инициативно	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	имеет навыки Бережного отношения к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками личной и общественной гигиены	Осознаёт свои недостатки и критически к ним относится	Лидер, организатор творческих дел, имеющий активную жизненную позицию

В преодолении трудностей настойчив	Охотно трудится в коллективе, активно содействуя его успеху, приходит на помощь товарищам по работе	Проявляет бережное отношение к истории и традициям семьи, города, республики Коми, России. Имеет активную гражданская позиции.	Не имеет вредных привычек и пропагандирует ЗОЖ	Готов к самоконтролю и самоограничению	Никогда не останавливается на достигнутом, твёрдо идёт к поставленной цели.
В своей деятельности и всегда стремится к новому и	Толерантен, прислушивается к мнению окружающих. Умеет	Отрицательно относится к нарушениям	Подвижен, физически развит	Обладает чувством ответственности за взятые	Постоянно совершенствует свои знания и умения.

	разнообразному	общаться с различными категориями: (дети, подростки, взрослые, противоположный пол)	социальных и этических норм		перед собой обязательства	
Баллы	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла	3 балла
Сбалансированный 12 (8)	Работает добросовестно, но всегда самостоятельно. Очень редко проявляет инициативу.	Легко идёт на контакт с другими людьми, дружелюбен и бескорыстен	Безучастное отношение к своему рабочему месту, природе и окружающей среде	Владеет навыками общественной и личной гигиены, но не всегда чист и опрятен	Не всегда согласен с критикой окружающих, но старается исправить имеющиеся недостатки	Принимает участие в мероприятиях, но собственной инициативы не проявляет.
	Пытается преодолеть трудности, только с чьей-то помощью	Трудно устанавливает отношения с другими людьми, иногда при помощи педагога, товарищей, родителей.	Владеет информацией об истории и традициям семьи, города, республики	Не имеет вредных привычек, но безучастно относится к тому, у кого они есть	С пониманием относится к общественному порицанию	Не ставит определённой цели перед собой, свои достижения и удовлетворён.

Высокий – 13-18 баллов - 5
Средний – 8-12 баллов - 4
Низкий – 1-7 баллов. - 3

**Тест по ОФП для
начальных классов**

1. Каково значение скелета человека?
А) движение человека
Б) главная опора организма
В) укрепление всех органов
2. Какой орган защищает череп? _____
3. Какой орган защищает позвоночник? _____
4. Какие органы защищает грудная клетка? _____
5. Каково значение мышц?
А) красота человека
Б) укрепление костей
В) движение человека
6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?
А) физкультминутка
Б) зарядка
В) урок физкультуры
7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения
А) приседание, подтягивание, отжимание
Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе
8. Для мышц живота и талии используют упражнения
А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения
А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания
10. После окончания спортивной тренировки необходимо
А) лечь на диван и отдохнуть
Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ответы:

1- Б

2 - головной мозг

3 - спинной мозг

4 - сердце и легкие

5 - В

6 -

А

7 - В

8 - А

9 -

Б

10 -Б

Список литературы

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://docs.cntd.ru/document/902389617>
2. Закон Республики Коми «Об образовании» от 6 октября 2006 г. № 92-РЗ (ред. От 25.12.2013г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://docs.cntd.ru/document/802077259>

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
5. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
7. Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования детей «Виктория» о

Литература для педагога:

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

2. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nashaucheba.ru/v16509/%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0_3._%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B

3. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках) [Электронный ресурс]. –
Режим доступа:

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с. [Электронный ресурс].–Режимдоступа:

http://nashaucheba.ru/v40984/%D0%BF%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_%D0%BF.%D0%BA._%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. ВУЗов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 160 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.studfiles.ru/preview/3551035/page:9/>

6. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://padaread.com/?book=79483&pg=91>

7. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://bookree.org/reader?file=1354347&pg=9>

Приложение.

Приложение 1.

Текущий контроль (ОФП - самбо) 1год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание– разгибание рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночный бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Подтягивание в висе (юн.) Подтягивание в висе на низкой перекладине (дев). (кол-во раз).	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												

Текущий контроль (ОФП - самбо) 1год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание– разгибание рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночный бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Подтягивание в висе (юн.) Подтягивание в висе на низкой перекладине (дев). (кол-во раз).	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												

Промежуточная аттестация (ОФП - самбо) 1год обучения.

№	Упражнения Ф.И.О.	Сгибание - разгибание туловища (за 30 сек)	О ц е н к а	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа.	О ц е н к а	Прыжок в длину с места	О ц е н к а	Челночный бег 10x5 (сек).	О ц е н к а	Подтягивание в висте (юн.) Подтягивание в висте на низкой перекладине (дев). (кол-во раз).	О ц е н к а	Об ща я оце нка
1												
2												
3												