

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 59
Чкаловского района г.Екатеринбурга

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2020г.

Утверждено
Директор МАОУ СОШ № 59
И.А.Тихонова
Приказ № 121-о от 26.08.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Склюева Г.И., педагог дополнительного образования

**Тихонова
Ирина
Аркадьевна**

Подписано цифровой
подписью: Тихонова

Ирина Аркадьевна

Местонахождение:

г.Екатеринбург, пер.

Короткий, 7

Дата: 2021.03.30

16:26:20 +05'00'

Екатеринбург, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный (тематический) план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	8
Приложение 1. Тематическое планирование.....	11
Приложение 2. Нормативы, контрольные точки.....	21

1. Пояснительная записка

Направленность программы: Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. №1089);
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Устав МАОУ СОШ № 59.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. 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.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Актуальность. Общая физическая подготовка создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

Цель программы: Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление обеспечения прав и возможности занимающихся с удовлетворением их потребностей в занятиях физической культурой и спортом для самоопределения личности.

Задачи:

- формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств, в т.ч., повышение уровня выносливости (беговые упражнения), укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.
- обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации) и упражнениям сохранения зрения.

Отличительные особенности программы «Общая физическая подготовка», это:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Адресат программы. Обучающиеся возраста 12 -15 лет с различным уровнем физической подготовки и степенью сформированности интереса к занятиям спортом не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Принцип формирования групп – возрастной. Число детей одновременно находящихся в группе – от 7 до 30ти человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 2ч и 2ч.30м. соответственно (с перерывом для восстановления детей).

Уровень: базовый.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Продолжительность учебного года составляет 35 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 157,5 часов. Курс изучается из расчета 4,5 часа в неделю для обучающихся 6-8 классов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов в неделю	Режим занятий
1 год	14.09	29.05	35	4,5	2 раза в неделю по 2ч и 2,5ч.

Перечень форм обучения. Используемые формы занятий: групповые и индивидуальные.

Перечень видов занятий. Занятия проводятся по теоретической, практической направленности, а также комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает следующие виды активностей по направлениям:

- теоретическая - беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций,
- практическая - ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, соревнования, эстафеты, домашние задания.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы промежуточной аттестации

Целью проведения аттестации является выявление соответствия уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым образовательным результатам.

Промежуточная аттестация – это оценка освоения образовательной программы, в том числе отдельной части.

Описание форм промежуточной аттестации приводится в Приложении 2 к настоящей программе.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, легкой атлетики, футбола,
- знать о физических качествах и правилах их тестирования,
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом,
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола,
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения,
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика,
- выполнять тесты основанные на комплексе ГТО 3 ступени.

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название тем, разделов	Теория	Практика, юноши	Практика, девушки	Количество часов	Форма аттестации и контроля
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	4	-	-	4	Входная диагностика, фронтальный опрос
2	Легкая атлетика	2	38,5	38,5	40,5	Наблюдение, контроль техники с анализом, тест, сдача нормативов
3	Волейбол	2	25	25	27	Наблюдение, контроль техники с анализом
4	Баскетбол	2	30,5	30,5	32,5	Наблюдение, контроль техники с анализом
5	Футбол	2	29,5	29,5	31,5	Наблюдение, контроль техники с анализом
6	Гимнастика с основами акробатики	2	20,5	20,5	22,5	Наблюдение, контроль техники с анализом
	Итого:	14	143,5	143,5	157,5	

3. Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

История ГТО. Система и содержание ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тесты основанные на нормах ГТО.

Формы контроля реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня теоретических знаний и умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в форме проведения тестирования уровня физической подготовки. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет основанный на нормах ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

4. Методическое обеспечение

Педагогические принципы обучения и тренировки :

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

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

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

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

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

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки);

Игровой метод может быть применен 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 т.д. Также большое место в тренировке 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 виде контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода- сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и особенно, там , где существует количественная оценка определения результата, а также самостоятельная форма (комплексное соревнование 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);

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи;
- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

Место проведения: Спортивная площадка; Спортивный зал.

Инвентарь: Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л.Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013 - 160 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
2. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. М.: Спорт, 2016 – 184 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=430414
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012 - 431 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573&sr=1>
4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально биологической адаптации: справочное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2013 - 228 с.
http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=298245
5. Шулятьев В.М. Физическая культура: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012 - 288 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786&sr=1>

Список литературы для учащегося:

1. Легкая атлетика:Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В. Л. Штенбах. Т.1 – М.: Человек, 2013.- 707 с.
2. Легкая атлетика:Энциклопедия. В 2-х т. / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В. Л. Штенбах. Т.2 – М.: Человек, 2013.- 832 с.

№ п.п	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов по программе	Форма аттестации/контроля
1.	Групповая, индивидуальная	<u>Легкая атлетика</u> Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Спринтерский бег. Низкий старт. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2	Входная диагностика, фронтальный опрос
2.	Групповая	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 мин. Бег на 600-800м.	2,5	Наблюдение
3.	Индивидуальная, групповая	<u>Легкая атлетика</u> Повторить специальные беговые. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета.	2	Наблюдение
4.	Групповая	Бег с ускорением (50–60 м), финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на средние дистанции. Равномерный бег 6-8 мин. Бег на 600-800м.	2,5	Наблюдение контроль техники с анализом
5.	Групповая	<u>Легкая атлетика</u> Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	2	Наблюдение
6.	Групповая	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ Подвижная игра «Метко в цель».	2,5	Наблюдение, контроль техники с анализом

7.	Индивидуальная, групповая	<u>Легкая атлетика</u> Закрепить прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра.	2	Наблюдение
8.	Групповая	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Метко в цель»	2,5	Контроль техники анализом с
9.	Групповая	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> Т.Б. на уроках гимнастики. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ с предметами и без предметов.	2	Тест
10.	Групповая	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Гимнастическая полоса препятствий.	2,5	Наблюдение Контроль техники анализом с
11.	Групповая, индивидуальная	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> Развитие координационных качеств Акробатика: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты	2	Наблюдение
12.	Групповая, индивидуальная	Акробатика: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. ОРУ с предметами и без предметов.	2,5	Контроль техники анализом с
13.	Индивидуальная	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> Повторить основные акробатические элементы. Развитие силовых способностей. броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.	2	Наблюдение
14.	Групповая	Акробатика: кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Упражнения со скакалкой.	2,5	Наблюдение
15.	Групповая	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>		Наблюдение

16.	Групповая	<p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовлен.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Совершенствовать акробатическую комбинацию. Кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Подвижные игры.</p>	<p>2</p> <p>2,5</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Контроль техники с анализом</p>
17.	Групповая	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Совершенствовать акробатическую комбинацию кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Упражнения со скакалкой</p> <p>Подвижные игры.</p>	2	Наблюдение
18.	Групповая	<p>Совершенствовать акробатическую комбинацию. кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Подвижные игры.</p>	2,5	Наблюдение
19.	Групповая	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Инструктаж ТБ на спорт играх. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>	2	Фронтальный опрос
20.	Групповая	<p>Стойки и перемещение в волейболе.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой, нижняя прямая подача мяча.</p>	2,5	Наблюдение
21.	Групповая	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>	2	Наблюдение
22.	Групповая	<p>Стойки и перемещение в волейболе.</p> <p>Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p>	2, 5	<p>Наблюдение</p> <p>Контроль техники с анализом</p>
23.	Групповая	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Прием мяча после подачи Игра по упрощенным правилам. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча.</p>	2	Наблюдение

24.	Групповая	Техника ловли, передачи мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в.б "Летучий мяч".	2,5	Наблюдение Контроль техники анализом с
25.	Индивидуальная	<u>Волейбол</u> Осуществлять судейство игры. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол	2	Наблюдение
26.	Групповая	Прием мяча после подачи Игра по упрощенным правилам. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча.	2,5	Наблюдение
27.	Групповая	<u>Волейбол</u> Техника ловли, передачи Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	2	Наблюдение Контроль техники анализом с
28.	Групповая	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	2,5	Наблюдение
29.	Групповая	<u>Волейбол</u> Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини волейбол	2	Наблюдение
30.	Групповая	Помощь в судействе, комплектование команды. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	2,5	Тест Наблюдение
		<u>Баскетбол</u>		Наблюдение

31.	Групповая	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка передвижение игрока. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2	Фронтальный опрос Наблюдение
32.	Групповая	Терминология баскетбола Стойка передвижение игрока. Остановка прыжком, ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Контроль техники с анализом
33.	Групповая	<u>Баскетбол</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высоты отскока, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2	Наблюдение
34.	Групповая	Помощь в судействе, комплектование команды. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высоты отскока, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли.	2,5	Наблюдение
35.	Групповая	<u>Баскетбол</u> Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	2	Наблюдение
36.	Групповая	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Наблюдение Контроль техники с анализом
37.		<u>Баскетбол</u> Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с	2	Наблюдение

38.	Индивидуальная. Групповая.	баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом, остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Наблюдение Контроль техники с анализом
39.	Групповая	<u>Баскетбол.</u> Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	Наблюдение
40.	Групповая	Тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Наблюдение
41.	Групповая	<u>Футбол</u> ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах	2	Тест, опрос Наблюдение
42.	Групповая	<u>Баскетбол</u> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя снизу в движении после ловли. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Наблюдение
43.	Групповая	<u>Футбол.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. <u>Баскетбол.</u> Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0)	2	Наблюдение

44.	Групповая	без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Контроль техники с анализом
45.	Групповая	<u>Футбол</u> ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	2	Наблюдение
46.	Групповая	<u>Баскетбол</u> Правила и организация соревнований (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2,5	Наблюдение
47.	Групповая	<u>Футбол</u> ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	2	Контроль техники с анализом
48.	Групповая	<u>Баскетбол</u> Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	2,5	Наблюдение
49.	Групповая	<u>Футбол</u> ОРУ	2	Наблюдение
50.	Групповая	Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	2,5	Наблюдение
51.	Групповая	<u>Футбол</u> ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	2	Наблюдение
52.	Групповая	ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.	2,5	Фронтальный опрос
53.	Групповая	<u>Футбол</u>		Тест

54.	Групповая	<p>ТБ на уроках спортивных игр. Челночный бег. Подтягивание. Игра в мини-футбол.</p> <p>Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища.</p> <p><u>Футбол</u></p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.</p>	2 2,5	<p>Наблюдение</p> <p>Контроль техники анализом с</p>
55.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p> <p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений</p>	2	<p>Опрос, тест</p> <p>Наблюдение</p>
56.	Групповая	<p><u>Футбол</u></p> <p>ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.</p>	2,5	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Наблюдение</p>
57.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</p> <p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30 м). Бег по дистанции. Специально беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки).</p>	2	<p>Обсуждение</p> <p>Наблюдение</p>
58.	Групповая	<p><u>Футбол</u></p> <p>ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.</p>	2,5	<p>Опрос</p>
59.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Коррекция осанки и телосложения</p> <p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.</p>	2	<p>Наблюдение</p>
60.	Групповая	<p><u>Футбол</u></p> <p>ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.</p>	2,5	<p>Опрос</p> <p>Контроль техники анализом с</p>

61.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Правила самоконтроля Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.</p>	2	Обсуждение Наблюдение
62.	Групповая	<p><u>Футбол</u></p> <p>ТБ на уроках спортивных игр. Технические приемы и тактические действия в футболе и мини-футболе.</p>	2,5	Беседа Наблюдение
63.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Правила соревнований в прыжках . Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.</p>	2	Наблюдение
64.	Групповая	<p><u>Футбол</u></p> <p>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.</p>	2,5	Наблюдение Контроль техники
65.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Правила планирования режима дня Подтягивание. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подигра " Вызов"</p>	2	Опрос Наблюдение
66	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Правила соревнований в метании мяча. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Невод"</p>	2,5	Наблюдение
67	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Закаливание воздушными и солнечными ваннами. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра "Невод.</p>	2	Тестирование Наблюдение
68.	Групповая	<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	2,5	Обсуждение Наблюдение

		Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Под игра «Команда быстроногих».		
69.	Групповая	<u>Легкая атлетика</u> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	2	Наблюдение
70.	Групповая	<u>Легкая атлетика</u> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Мальчики – игра в футбол. Девочки – игра в пионербол.	2,5	Наблюдение Контроль техники с анализом
		Итого:	157,5	

Нормативы, контрольные точки

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений..

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Примерные требования к двигательной подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1200 1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	11-12 12-13 13-14 14-15 15 и старше	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16
---	---------	---	--	--------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---	-----------------------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022