

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
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>143,5</b>	<b>143,5</b>	<b>157,5</b>	

### 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](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](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](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>	2  2,5	<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	<p>Наблюдение</p>
18.	Групповая	<p>Совершенствовать акробатическую комбинацию. кувырки, перекаты стойки, упоры, прыжки с поворотами и перевороты. Подвижные игры.</p>	2,5	<p>Наблюдение</p>
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	<p>Фронтальный опрос</p>
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	<p>Наблюдение</p>
21.	Групповая	<p><u>Волейбол</u></p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>	2	<p>Наблюдение</p>
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	<p>Наблюдение</p>

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 ОРУ</u> . 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 ОРУ</u> . 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 ОРУ</u> Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	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.	2,5	Наблюдение
51.	Групповая	<u>Футбол ОРУ</u> . 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