

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
имени Героя Советского Союза Александра Александровича Сереброва
пгт. Новомихайловский муниципального образования Туапсинский район.

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2021 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №30

Г.П. Соловьева

2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

Секция «Общая физическая подготовка»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 учебный год (9 месяцев) 144 учебных часа

Возрастной состав обучающихся: 11-15 лет

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

пгт. Новомихайловский, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. No 1726-р;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018;

- государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная Постановлением главы администрации (губернатором) Краснодарского края 5 октября 2015 года N 939.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она оказывает содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких

нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья детей. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Занятие детей в секции будет способствовать углублению и усилению практических навыков, получаемых ими на уроках физической культуры.

Также часть занятий в секции непосредственно связана с подготовкой детей к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», что в дальнейшем позволит детям продемонстрировать хорошие результаты при их выполнении.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку к работе в команде, что особенно важно в командных видах спорта, а также выстраивания взаимодействия детей на принципах товарищества и здорового соперничества.

Цель программы:

Развитие физических качеств посредством овладения общеразвивающими физическими упражнениями и расширения опыта двигательной активности детей в игровой командной деятельности.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта,

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям ОФП;

- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;

- привитие культуры здорового образа жизни для осознания важности физического и нравственного здоровья.

Планируемые результаты

К концу обучения обучающийся будет

знать:

- содержательные основы здорового образа жизни,

- основные понятия и термины физической культуры;

- планирование режима дня и учебной недели.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;

- выполнять гимнастические, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон в условиях игровой деятельности;

- тестировать показатели основных физических качеств;

- соблюдать меры личной безопасности на занятии;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Адресат программы

Программа будет интересна обучающимся подросткового возраста от 11 до 15 лет. В данном возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками, желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, класса, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. Занятия в секции создают дополнительные условия для повышения самооценки подростков.

Особое внимание уделяется подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Таким образом, программа физкультурно-спортивной направленности секции «Общая физическая подготовка» составлена для учащихся 11-15 лет с разным уровнем физической подготовленности, но с основной группой здоровья.

Количество обучающихся в одной группе от 10 до 15 человек.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 144 учебных часа практических и теоретических занятий.

Срок реализации программы: 36 недель (9 месяцев).

Формы и режим занятий

Занятия проходят три раза в неделю: два дня по 1 занятию продолжительностью 40 минут, один день два занятия продолжительностью 40 минут с 10-минутным перерывом.

Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведения регулярных еженедельных занятий. Режим занятий: по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов). В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Часть тем носит повторяющийся циклический характер, так темы по легкой атлетике и игровым видам спорта повторяются в первом и втором полугодии

соответственно, но в развитии и усложнении учебного материала и тренировочного процесса.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Периодичность оценки результатов Программы

Оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится посредством оценки степени включенности обучающихся в выполнение практических занятий и промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в следующей форме: сдача контрольных нормативов.

Учебный план

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Форма (итоговой) промежуточной аттестации
		Общее количество часов	Теоретические	Практические	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Легкая атлетика (зал+стадион)	7	1	6	
2.1	Техника спринтерского бега. Беговые упражнения. Высокий старт.			1	
2.2	История Олимпийских игр. Высокий старт. Беговые упражнения. Эстафеты.		0,5	0,5	
2.3	Беговые упражнения. Подвижная игра «Салки».			1	
2.4	Беговые упражнения. Эстафетный бег.			1	
2.5	Стартовый разбег. Бег с ускорением до 50 м.			1	
2.6	Беговые, прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.			1	
2.7	Правила соревнований по легкой атлетике. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		0,5	0,5	
3	Тестирование физической подготовленности	3		3	По нормам таблицы 1- 3
4	Легкая атлетика (зал)	9	1	8	
4.1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			1	
4.2	Бег по дистанции. Техника длительного бега.			2	
4.3	Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Режим дня и учебной недели.		0,5	1,5	
4.4	Бег в равномерном темпе до 15			2	

	минут. Метание малого мяча.				
4.5	Слагаемые здорового образа жизни.		0,5	0,5	
4.6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			1	
5	Спортивные и подвижные игры: Баскетбол (зал)	18	1	17	
5.1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения и остановки.		0,5	1	
5.2	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.			1	
5.3	Терминология баскетбола. Ловля и передача мяча. Эстафеты.		0,5	1	
5.4	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.			1	
5.5	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч капитану», «Охотники и утки».			1	
5.6	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски с места.			1	
5.7	Правила соревнований в баскетболе. Мини-баскетбол.			1	
5.8	Ведение мяча с изменением направления движения. Броски с места.			1	Бросковая сессия
5.9	Учебная игра: минибаскетбол.			1	
5.10	Тактические действия в баскетболе. Броски в движении после ведения.			1	
5.11	Жесты судей. Двусторонняя учебная игра.			2	
5.11	Вырывание мяча из рук соперника. Сочетание приемов с броском в кольцо.			1	
5.12	Штрафной бросок. Развитие силы рук и плечевого пояса.			1	Бросковая сессия
5.13	Индивидуальные действия в нападении и защите.			1	
5.14	Штрафной бросок. Развитие силы рук и плечевого пояса.			1	
5.15	Групповые действия в нападении и защите.			1	
6	Гимнастика	14	1	13	
6.1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. ОРУ без предметов.		0,5	0,5	
6.2	Правильная и неправильная		0,5	1,5	

	осанка. ОРУ без предметов. Висы и упоры.				
6.3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату.			1	
6.4	Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.			2	
6.5	ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения.			2	
6.6	Личная гигиена. Акробатические упражнения.			2	
6.7	ОРУ с обручем. Акробатические упражнения.			2	Прохождение полосы препятствий.
6.8	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация.			2	
7	Спортивные и подвижные игры: Бадминтон.	16		16	
7.1	Режим дня и учебной недели. Основные приемы игры в бадминтон.			2	
7.2	Держание ракетки. Стойки и перемещения.			2	
7.3	Жонглирование воланом, подачи. Техника перемещений.			2	
7.4	Способы держания ракетки, подачи. Игровые упражнения.			2	
7.5	Поддачи, удары ракеткой. Игровые упражнения, эстафеты.			4	
7.6	Тактика одиночной игры. Игра по правилам.			4	Индивидуальное первенство
8	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	28		28	
8.1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными и подвижными играми. Передача мяча сверху.			1	
8.2	Подвижные игры и эстафеты для освоения игры в волейбол.			2	
8.3	Основные правила и приемы игры. Перемещения игрока, передача мяча сверху.			2	
8.4	Сочетание способов перемещений, передача мяча сверху.			2	
8.5	Передача мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками.			2	
8.6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.			2	
8.7	Игры и эстафеты на развитие физических качеств.			2	

8.8	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками.			2	
8.9	Игра в волейбол по упрощенным правилам.			4	
8.10	Сочетание приемов подачи, приема и передачи мяча.			3	
8.12	Игры и эстафеты на развитие физических качеств.			2	
8.13	Развитие физических качеств. Двусторонняя учебная игра.			4	Командное соревнование
9	Спортивные и подвижные игры. Техника и тактика: бадминтон (спорт.площадка)	12		12	
9.1	Жонглирование воланом, подачи. Техника перемещений.			2	
9.2	Способы держания ракетки, подачи. Игровые упражнения.			2	
9.3	Подачи, удары ракеткой. Игровые упражнения, эстафеты.			2	
9.4	Отработка техники основных элементов игры в бадминтон.			2	
9.5	Тактика парной игры. Игра по правилам.			4	Парное первенство
10	Спортивные и подвижные игры. Техника и тактика: Баскетбол (спорт площадка)	15		15	
10.1	Техника передвижений.			2	
10.2	Техника владения мячом.			2	
10.3	Техника и тактика нападения.			2	
10.4	Техника и тактика защиты.			2	
10.5	Жесты судей. Двусторонняя учебная игра.			2	
10.6	Групповые действия в нападении и защите.			2	
10.7	Двусторонняя учебная игра.			3	Соревнования
11	Легкая атлетика	17	2	15	
11.1	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой			1	
11.2	Развитие легкой атлетики в России и за рубежом		1	1	
11.3	Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.		1	1	
11.4	Упражнения для развития быстроты и стартовой скорости.			1	
11.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			1	
11.6	Развитие специальной выносливости			1	
11.7	Развитие ловкости			1	

11.8	Подвижные игры на материале легкой атлетики.			4	
11.9	Техника спринтерского бега. Беговые упражнения. Высокий старт.			2	
11.10	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.			2	
12	Промежуточная (итоговая) аттестация	2		2	сдача контрольных нормативов
13	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого		144	7,5	136,5	

Календарный учебный график к ДОП «Общая физическая подготовка»

№	Учебный год 2020-2021	
1	Начало учебного года	01.09.2020
2	Конец учебного года	25.05.2021
3	Промежуточная (итоговая) аттестация	22.05 и 23.05

Содержание

№	Тема по разделам	Содержание	Формы деятельности	Основные виды деятельности учащихся
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Задачи на учебный год.	Беседа	Знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.
2	Знания о физической культуре и основах здорового образа жизни (в процессе занятий по всем темам)	История Олимпийских игр. Правильная и неправильная осанка. Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Режим дня и учебной недели.	Беседа	Раскрывают понятия: здоровье человека, утренняя гимнастика, личная гигиена, режима дня. Анализируют положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья и развития человека. Называют основные признаки правильной и неправильной осанки. Определяют осанку как привычную позу человека, когда человек стоит, сидит или передвигается.

				Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки.
3	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Подвижная игра «Салки».	Беседа. Практическое занятие	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.
4	Тестирование физической подготовленности	Бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота; наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости; бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.	Практическое занятие	Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых упражнений, силовых упражнений. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

5	Спортивные и подвижные игры: Баскетбол	<p>Основные приемы игры: броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу, остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч капитану», «Вызов номеров», «Ловцы», «Борьба за мяч».</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух</p>	Практическое занятие. Игра	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игры.
---	---	---	-------------------------------	--

		шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; Правила игры. Жесты судей.		
6	Гимнастика	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры. Акробатические упражнения и комбинации. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).	Практическое занятие	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Составляют гимнастические комбинации. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
7	Спортивные и подвижные игры: Бадминтон	Основные приемы игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Правила игры.	Практическое занятие. Игра	Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в бадминтон, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
8	Спортивные и подвижные игры: Волейбол	Основные приемы игры в волейбол. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. инструктаж по ОТ на занятиях спортивными и подвижными играми.	Практическое занятие. Игра	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и

		<p>Передача мяча сверху. Подвижные игры и эстафеты для освоения игры в волейбол. Основные правила и приемы игры. Перемещения игрока, передача мяча сверху. Сочетание способов перемещений, передача мяча сверху. Передача мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Сочетание приемов подачи, приема и передачи мяча. Игры и эстафеты на развитие физических качеств. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Эстафета с прыжками», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол». Правила игры. Жесты судей. Двусторонняя учебная игра.</p>		<p>тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в волейбол и пионербол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
9	<p>Спортивные и подвижные игры: Бадминтон</p>	<p>Основные приемы игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры. Правила игры.</p>	<p>Практическое занятие. Игра</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, бадминтон. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол, осуществляют помощь в</p>

				судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игры.
10	Спортивные и подвижные игры: Баскетбол	<p>Основные приемы игры. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока.</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч капитану», «Вызов номеров», «Ловцы», «Борьба за мяч».</p> <p>Учебные игры.</p>	Практическое занятие. Игра	<p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, бадминтон. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игры.</p>
11	Легкая атлетика	<p>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт до 30 м. Бег с ускорением до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15</p>	Беседа. Практическое занятие	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>

		минут. Беговые, прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Челночный бег 3×10 м для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.		Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.
12	Промежуточная (итоговая) аттестация	Бег на 30 м с высокого старта, бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости, подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота, наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости.	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.
13	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в соревнованиях. Подвижные игры по выбору учащихся.	Беседа. Практическое занятие. Игра	Участвуют в подведении итогов учебного года. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости секции);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Наличие	Примечание
-------	--	---------	------------

1	Учебно-методическое обеспечение		
1.1	Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.	Д	
1.2	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с. - Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2013. – 112 с. - Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с. - Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с. - Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 256 с. - Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», М.: 2018 г. - 37 с. - Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», М.: 2020 г. - 114 с. - Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 160 с. 	Д	
2	Технические средства обучения		
2.1	Мультимедийный компьютер	Д	
2.2	Принтер лазерный	Д	
3	Учебно-практическое оборудование по разделам программы		
	1 Раздел программы: Легкая атлетика		
1.1	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
1.2	Рулетка измерительная	Д	
1.3	Теннисные мячи	Г	
1.4	Мячи для метания 150 гр.	Г	
1.5	Эстафетные палочки	Д	
1.6	Беговая дорожка	Д	
1.7	Прыжковая яма для прыжка в длину с разбега	Д	
	2 Раздел программы: Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Перекладина гимнастическая	Г	

2.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.4	Гантели наборные	Г	
2.5	Коврик гимнастический	К	
2.6	Маты гимнастические	Г	
2.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.8	Скакалка гимнастическая	К	
2.9	Палка гимнастическая	К	
2.10	Обруч гимнастический	К	
3 Раздел программы: Спортивные и подвижные игры			
3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.3	Мячи баскетбольные	Г	
3.4	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.5	Сетка волейбольная	Д	
3.6	Мячи волейбольные	Г	
3.7	Ракетки, воланы для бадминтона.	Г	
3.8	Табло перекидное	Д	
3.9	Компрессор для накачивания мячей	Д	

Оценочные и методические материалы Текущий контроль

Тема раздела	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
Тестирование физической подготовленности	Уровень развития скоростных способностей в беге на 30 м (сек), уровень развития силовых способностей в поднимании туловища (кол-во раз).	тесты	15.09
	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3x10 м (сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол-во раз).	тесты	15.09
	Уровень развития выносливости в беге на 1000 м (мин, сек), гибкости в наклоне вперед из положения сидя (см).	тесты	19.09
Промежуточная (итоговая) аттестация	Уровень развития скоростных способностей в беге на 30 м (сек), силовых способностей в поднимании туловища (кол-во раз).	Контрольные нормативы	22.05
	Уровень развития выносливости в беге на 1000 м (мин, сек), в наклоне вперед из положения сидя (см).		23.05

Нормы оценивания

Результаты оцениваются по таблицам 1, 2, 3 и анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном

умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все тесты, получают зачет по контрольным нормативам.

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:

ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) / средний показатель по таблице;

ИУФП в беге на 1000 м рассчитывается иначе.

ИУФП в беге на 1000 м = (средний показатель по таблице - результат) / средний показатель;

3) рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:

ОУФП = (Б + ЧБ + Пр + П + ПТ + Н + БВ) / 7,

где Б – бег на 30 м,

ЧБ – челночный бег 3×10 м,

Пр – прыжок в длину с места,

П – подтягивание на перекладине,

ПТ – подъем туловища за 30 сек.,

Н – наклон вперед в положении сидя,

БВ – бег на 1000 м;

4) найти в *табл.* оценку индивидуального уровня физической подготовленности

Контрольно-измерительные материалы

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

- бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
- отжимание в упоре лежа – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;
- подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;
- наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости;
- бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.

Таблица 1.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Мальчики/юноши											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м, сек.	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	207	218	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Наклон вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11
Бег на 1000 м, сек.	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209

Таблица 2.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Девочки/девушки											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Бег на 30 м, сек.	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3
2. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
3. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
4. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
5. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
6. Наклон вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13
7. Бег на 1000 м, сек.	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262

Таблица 3.

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности	
Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
от 0,21 до 0,60	Отлично
от - 0,20 до 0,20	Хорошо
от - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
от - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
от - 1,01 и ниже	Зона риска

Список использованной литературы:

1. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.

2. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
3. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «волейбол» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», М.: 2020 г. - 114 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 160 с.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012.
6. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 256 с.
8. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», М.: 2018 г. - 37 с.
9. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
10. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

Список рекомендуемых источников

для самостоятельного просмотра обучающимися, либо для коллективного просмотра на занятиях:

Баскетбол разбор ошибок при ведении мяча	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI
Баскетбол. Техника трехочкового броска	https://www.youtube.com/watch?v=x1ltPLF9qSg
Баскетбол. 3 эффективных способа обыграть защитника	https://www.youtube.com/watch?v=KPUSHC0FET0
Комплекс упражнений для развития прыгучести	https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4
Учимся играть бадминтон	http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/page369/page375/
Парный бадминтон	http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/page369/page375/
Волейбол оставайся в форме дома	https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw
Волейбол. Обучение нападающему удару	https://www.youtube.com/watch?v=utzBvIucD28
Как увеличить силу удара в волейболе	https://www.youtube.com/watch?v=p9lYqF9qvi0
Волейбол подача мяча	https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY

Волейбол. Обучение верхней передачи	https://www.youtube.com/watch?v=PQh3gVGPXnQ
Волейбол. Прием мяча снизу, защита.	https://www.youtube.com/watch?v=jjEKi_pWNpQ
Упражнения на пресс	https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310
Занятия на моторику и координацию	https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310
Дыхательная гимнастика	https://dpgaidar.mskobr.ru/distantcionnoe-obuchenie/mayskievgaydare/treniruysya
Легкоатлетическое многоборье	https://kursideti31.online/
Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях	https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1590937299665000
ОФП. Комплекс №1.	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA
Общеразвивающие упражнения с мячом для детей	https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DEKuXHb4xjSk&sa=D&ust=1590937299770000
Упражнения с мячом на ловкость для детей	https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3D40z_hb8eQ38&sa=D&ust=1590937299772000
Баскетбол для начинающих. Упражнения с мячом на месте	https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DR3bDjXujoy4&sa=D&ust=1590937299773000
Олимпийская зарядка - 1	https://vk.com/public195561237?w=wall-195561237_100
Комплекс упражнений с гимнастической палкой	https://www.youtube.com/watch?v=kLRWpj3S6PM&feature=youtu.be
Комплекс упражнений для развития гибкости	https://www.youtube.com/watch?v=F_zplW7hrt0&feature=youtu.be