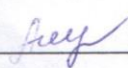



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Казёнская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета протокол № <u>2</u> от <u>30.08.2021</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР  А.А. Мусина	УТВЕРЖДАЮ Директор школы  М.С. Султанов
---	---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке физкультурно-спортивной направленности (возраст обучающихся 5-18 лет) срок реализации 1 год.

«Здоровье»

Разработчик Султанов М.С.
Учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Паспорт программы

ФИ.О. автора-составителя программы	Султанов Марс Салимжанович, учитель физической культуры
Наименование образовательной организации	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Казёнская средняя общеобразовательная школа»
Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»
Направленность	Физкультурно - спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Основной вид деятельности	Дополнительное образование детей и взрослых
Вид программы	Модифицированная
Возрастная категория	5 - 18 лет
Период реализации	1 год
Объем часов	78 часов (2 часа в неделю)
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.
С какого года реализуется программа	С 2021 года

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Обоснование необходимости программы.....	4
3. Цели и задачи программы.....	4
4. Материально-техническая база для реализации программы	5
5. Методическое обеспечение образовательной программы	6
6. Учебно-тематический план.....	12
7. учебный план	18
8. Календарный учебный график	20
9. Формы аттестации.....	21
10. Список литературы	22
11. Приложение	23

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке – модернизированная (адаптированная) и составлена для МКОУ «Казёнская СОШ» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Обоснование необходимости программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье ребенка представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам; перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия; распространение нездоровых привычек.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

2. Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

3. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

4. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивные залы, стадион.

Инвентарь:

Скакалки

Теннисные мячи;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Гимнастические маты;

Гимнастическая палка;

Обручи;

Гантели;

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:

беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации
Возраст обучающихся: 5-18 лет
Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию и подготовить детей к занятиям спортом.

Наполняемость групп и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки

Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный рекомендуемый количественный состав группы	Максимальный рекомендуемый количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед)
12	15	20	1-2

Программа предусматривает изучение основ теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, игровых комплексов.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о

том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к тренировочному занятию

Каждое тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию тренера-преподавателя, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у обучающихся реальные кинестезические (кинестезические ощущения (от греч. kinesis – движение + aisthesis

–ощущения движения и положения собственного тела и его частей, а также прилагаемых мышечных усилий). восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий) Тренер-преподаватель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е.

адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно обучающимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Тренер-преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ОФП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых

параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть обучающимся простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В тренировочных группах необходимо стремиться обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Учебно - тематический план.

№Занятия	Дата проведения	Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов
1		Теория (1 ч.)	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1
2		Легкая атлетика (5ч.)	Бег на короткие дистанции.	1
3			Бег на короткие дистанции.	1
4			Низкий старт, высокий старт.	1
5			Стартовый разбег.	1
6			Финиширование.	1
7			Контрольные испытания (1 ч.)	Контрольные испытания.
8		Специальная подготовка в легкой	Специальная подготовка.	1

		атлетике (1 ч.)		
9		Общая физическая подготовка (3 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
10			Общая физическая подготовка.	1
11			Общая физическая подготовка.	1
12		Баскетбол (5ч.)	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
13			Стойки, передвижения в стойках.	1
14			Передачи мяча на месте.	1
15			Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
16			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
17		Специальная подготовка в баскетболе (1 ч.)	Специальная подготовка.	1
18		Общая физическая подготовка (3 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
19			Общая физическая подготовка.	1
20			Общая физическая	1

			подготовка.	
21		Волейбол (6 ч.)	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
22			Стойки, передвижения в стойках.	1
23			Передачи мяча на месте, в движении.	1
24			Передачи сверху и снизу двумя руками.	1
25			Прием и передача мяча.	1
26			Учебная игра.	1
27		Специальная подготовка в волейболе (2 ч.)	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	1
28			Специальная подготовка.	1
29		Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
30		Контрольные испытания (2 ч.)	Контрольные испытания	1
31			Контрольные испытания	1
32		Теория (1 ч.)	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	1

33		Гимнастика элементамиакробатики (7 ч.)	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1
34			Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1
35			Общеразвивающие упражнения.	1
36			Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1
37			Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	1
38			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
39			Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
40		Теория (1 ч.)	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1
41		Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
42		Подвижные игры (6ч.)	Подвижные игры с элементами волейбола.	1

43			Подвижные игры с элементами волейбола.	1
44			Подвижные игры с элементами акробатики.	1
45			Подвижные игры с элементами акробатики.	1
46			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
47			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
48		Специальная подготовка (1 ч.)	Специальная подготовка.	1
49			Общая физическая подготовка.	1
50		Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
51		Теория (1 ч.)	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	1
52			Передачи мяча на месте.	1
53		Баскетбол (4 ч.)	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
54			Ведение мяча с изменением направления и	1

			скорости.	
55			Комбинации из освоенных элементов.	1
56		Теория (1 ч.)	Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	1
57		Общая физическая подготовка (4 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
58			Общая физическая подготовка.	1
59			Общая физическая подготовка.	1
60			Общая физическая подготовка.	1
61		Легкая атлетика (6 ч.)	Прыжок в длину с места	1
62			Прыжок в длину с разбега	1
63			Тройной прыжок	1
64			Низкий старт, высокий старт.	1
65			Старты. Стартовый разгон.	1
66			Финиширование.	1
67		Контрольные испытания (1 ч.)	Контрольные испытания	1
68		Легкая атлетика (2 ч.)	Метание малого мяча.	1

69			Метание малого мяча на дальность.	1
70		Контрольные испытания (3 ч.)	Контрольные испытания	1
71			Контрольные испытания	1
72			Контрольные испытания	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебная тема	1 Года	
		Теоретич. часть	Практич. часть
1	Вводный блок -техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	
2	Краткий обзор развития физкультуры и спорта -народные игры -история развития физической культуры -оформление и итогов соревнований -судейство -оформление протоколов -подготовка к соревнованиям	1	
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение -терминология -снаряды и их устройство	0,5	
4	Гигиена и самоконтроль -личная гигиена -режим дня	2,5	
5	Общая физическая подготовка -упражнения на развитие быстроты -упражнения на развитие ловкости -упражнения на развитие силы -упражнения на развитие выносливости и т.п.		14
6	Легкая атлетика -Прыжок в длину с места -Прыжок в длину с разбега -Тройной прыжок - Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование. -Метание малого мяча. Метание малого мяча на дальность.		14
7	Баскетбол		10

	<ul style="list-style-type: none"> - Стойки, передвижения в стойках. - Передачи мяча в движении, со сменой мест. - Передачи мяча на месте. - Ведение мяча с изменением направления и скорости. Комбинации из освоенных элементов. 		
8	<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки, передвижения в стойках. - Передачи мяча на месте, в движении. - Передачи сверху и снизу двумя руками. - Передачи сверху и снизу двумя рукам. - Прием и передача мяча. - Учебная игра. 		7
9	<p>Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры с элементами волейбола. - Подвижные игры с элементами акробатики. - Подвижные игры с элементами баскетбола. 		6
10	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения (с предметами). - Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). - Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). - Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. 		7
11	Контрольные упражнения		7
12	<p>Соревнования</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые Эстафеты 		2
	Итого 72	5	67

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол-во часов	8 Теор-1 л/а-6 контр.исп.-1	8 Офп-3 б/бол-5	8 Спец.под б/б-1 Офп-3 в/б - 4	8 Теор-1 в/б-4 офп-3	8 Теор-1 Гим-ка-7	8 Офп-1 Сфп-1 Подв. игры-6	8 Теор-2 Офп-2 б/б-4	8 Офп-4 л/а-4	8 л\а-4 контр. исп.-4

1. Учебный год начинается 01 сентября 2021 года.
2. Первый учебный день учебного года – 02 сентября 2021года.
3. Продолжительность учебного года–36недель.
4. Учебныйгодзаканчивается–31.05.2020года.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится: в декабре-январе;
Итоговая аттестация проводится в конце учебного года, по окончании реализации программы, апрель-май.

Формы отслеживания и фиксации результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической подготовки (карты проверки результатов - приложение №1), аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки. Диагностический инструментарий: карты проверки результатов физической подготовки.

Формы и методы контроля: самостоятельная, контрольное тестирование, контрольные нормативы, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

<i>Этап</i>	<i>Сроки контроля</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Уровни оценочных</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Тестирование, физические упражнения	Наблюдение, опрос, карты результатов	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В середине учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы	Карты результатов физической подготовки	Высокий Средний Низкий

<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы	Карты результатов Физической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий
--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	---	--------------------------------------

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года.

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещением, 1976.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.
5. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Закон РФ «О физической культуре и спорте» ,2007
8. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.
9. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
10. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
11. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
12. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе:
14. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до лет. - М.: Новая школа, 1994
15. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.
16. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

Карты проверки результатов
Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности По окончании учебного года

Мальчики 5-8 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,9	6,7	6,0
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	10,3	10,0	9,2
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	110	120	140
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	1	3	7
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	11	17

Девочки 5-8 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	10,6	10,4	9,5
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	7,1	6,8	6,2
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	105	115	135
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	3	5	9
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	6	11

Мальчики 9-12 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,0	5,7	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,3	9,0	8,3
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег	1100	1200	1350
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	3	5	9
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12	16	25

Девочки 9-12 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	6,2	6,0	5,5
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,6	9,3	8,5
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	125	135	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000	1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	4	6	12
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	8	13

Мальчики 13-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	5,3	5,1	4,7
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	8,1	7,8	7,2
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	170	190	215
4.	Выносливость	6-минутный бег	1350	1400	1500
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	4	6	11
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	20	24	36

Девочки 13-15 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	5,6	5,4	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,0	8,8	8,0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	150	160	180
4.	Выносливость	6-минутный бег	1250	1350	1450
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	5	8	15
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	8	10	15

Мальчики 16-17 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	4,9	4,7	4,4
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	7,9	7,6	6,9

3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	195	210	230
4.	Выносливость	6-минутный бег	1500	1600	1700
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	6	8	13
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	27	31	42

Девочки 16-17 лет

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	5,7	5,5	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м (с)	8,9	8,7	7,9
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185
4.	Выносливость	6-минутный бег	1300	1450	1550
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	7	9	16
6.	Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	9	11	16