ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №1»

муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято**  на Педагогическом совете  Протокол №\_\_\_1\_\_\_\_\_\_\_  от «\_28\_\_» \_августа\_ 2020 г. |  | **Утверждено**  директор школы  И.В. Сысоева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_343\_\_\_\_\_\_\_  от «\_31\_» \_\_августа\_\_ 2020 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЗДОРОВЬЕ»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2 год

Количество часов по программе:180

Составитель программы:

Т.И. Дайнакова

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Учебно-тематический план | 9 |
| 1. Содержание | 13 |
| 1. Методическое обеспечение 2. Материально-техническое обеспечение 3. Приложение | 29  31  32 |

1. **Пояснительная записка**

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Здоровье» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность** программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

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 система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

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

**Новизна**программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

**Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

*Образовательных:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающих:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательных:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Отличительной особенностью** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

**Количество обучающихся в группах: 15 чел.**;

**Режим занятий:**180 учебных часов в год, 4 часа в неделю.

**Этапы реализации программы**

**Первый этап –** начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;

- заложить основы формирования ЗОЖ;

- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

**Второй этап** – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;

- развить способности самоконтроля;

**Третий этап**– усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;

- научить пользоваться новыми видами оборудования;

**Форма и режим занятий**

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа, 1 занятие раз в две недели 2 часа (теоретическое). Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Будут знать** | **Будут уметь** |
| * Санитарно-гигиенические требования к занятиям; * Основные способы и особенности движения и передвижений человека; * О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; * Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; * О причинах травматизма и правилах его предупреждения; * Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма. | * Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; * Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; * Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; * Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП. * Владеть техникой перемещений во время игры; * Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; * Использовать различные тактические действия. |

**Личностные результаты**

* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
* мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

**Метапредметные результаты**

* Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

**Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);

- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);

- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся**

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах.

**2. Учебно- тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Практ.**  **занятия** | **Теор.**  **занятия** |  |
|  | Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием. | 2 | - | 2 |  |
|  | Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности. | 2 | - | 2 | Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.) |
|  | Базовые упражнения для легкоатлета. | 2 | 2 | - |  |
|  | Виды прыжков. Прыжковые упражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
|  | Построение легкоатлетических комплексов. | 2 | - | 2 |  |
|  | Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки). | 2 | - | 2 |  |
|  | Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом. | 2 | 2 | - |  |
|  | Скоростные упражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
|  | Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей | 2 | - | 2 |  |
|  | Упражнения для развития силы. | 2 | 2 | - |  |
|  | Упражнения для гибкости и подвижности суставов. | 2 | 2 | **-** |  |
|  | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | - |  |
|  | Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
|  | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Упражнения с гантелями. | 2 | 2 | - |  |
|  | Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов. | 2 | - | 2 |  |
|  | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
|  | Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
|  | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
|  | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 23. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 24. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 25. | Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 26. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 27. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 28. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 29. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 30. | Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 31. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 32. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 33. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 34. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 35. | Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 36. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 37. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 38. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 39. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 40. | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 | Промежуточная аттестация  (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.) |
| 41. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 42. | Волейбол. Прием и передача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 43. | Волейбол. Подача мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 44. | Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 45. | Открытое первенство по волейболу. | 2 | 2 | - |  |
| 46. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 47. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 48. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 49. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 50. | Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 51. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 52. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 53. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 54. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 55. | Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 56. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 57. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 58. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 59. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 60. | Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 61. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 62. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 63. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 64. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 65. | Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 66. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 67. | Баскетбол. Стойки и перемещения. | 2 | 2 | - |  |
| 68. | Баскетбол. Дриблинг. | 2 | 2 | - |  |
| 69. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 70. | Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 71. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 72. | Баскетбол. Броски с различных дистанций. | 2 | 2 | - |  |
| 73. | Баскетбол. Работа в тройках. | 2 | 2 | - |  |
| 74. | Открытое первенство по баскетболу. | 2 | 2 | **-** |  |
| 75. | Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 2 | - | 2 |  |
| 76. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 77. | Футбол. Ведение мяча. | 2 | 2 | - |  |
| 78. | Футбол. Удары по воротам. | 2 | 2 | - |  |
| 79. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 80. | Просмотр презентаций ГТО | 2 | - | 2 |  |
| 81. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 82. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 83. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 84. | Товарищеский матч между учебными отделениями. | 2 | 2 | **-** |  |
| 85. | Просмотр презентаций ГТО | 2 | - | 2 |  |
| 86. | Кардиоупражнения. | 2 | 2 | - |  |
| 87. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 88. | Футбол. Игровые комбинации. | 2 | 2 | - |  |
| 89. | Самостоятельная физическая активность занимающихся. | 2 | 2 | **-** |  |
| 90. | Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.) |
|  | **ИТОГО** | **180** | **132** | **48** |  |

**3. Содержание программы**

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика:Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтоля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60

Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №62

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питание. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №72

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №74

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №77

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №78

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №82

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84

Товарищеский матч по футболу между учебными отделениями.

Тема №85

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №87

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №90

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

**Способы диагностики и контроля результатов**   
Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований).*

**Критерии замера прогнозируемых результатов**   
1. Педагогическое наблюдение.  
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:   
• обсуждение результатов дневников самоконтроля.  
• участие в спортивных мероприятиях.

**Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**•Педагогические наблюдения.   
•Проведение комплексов упражнений обучающимися.  
•Итоговые занятия.   
• Участия в спортивных мероприятиях.

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

* Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
* Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
* Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
* Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
* Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
* Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
* Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
* Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:**учебная, учебно- тренировочная, соревнования.

**Структура практического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

**Структура теоретического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

**Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Рулетка
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Волейбольная сетка
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы
* Гимнастические коврики

**Список литературы**

**Для педагога:**

* 1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
  2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
  3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
  4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
  5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
  6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
  7. Новиков Ю.А**.**Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

**Для обучающихся:**

* 1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
  2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
  3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

**Интернет – ресурсы:**

* 1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
  2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

**Кадровое обеспечение программы**

Программа «Здоровье» реализуется педагогом, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

*Приложение№1*

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

общеразвивающей программы « Здоровье»

(базовый уровень, 180 часов)

**Педагог**: Дайнакова Т.И.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кол-во часов** | **Форма**  **проведения**  **занятий** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | 2 | Теоретическое занятие | Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием. |  |
| 2 | 2 | Теоретическое занятие | Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности. |  |
| 3 | 1 | Практическое занятие | Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета. | Входной контроль |
| 4 | 2 | Практическое занятие | Виды прыжков. Прыжковые упражнения. |  |
| 5 | 2 | Теоретическое занятие | Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 6 | 2 | Теоретическое занятие | Построение легкоатлетических комплексов. |  |
| 7 | 2 | Теоретическое занятие | Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки). |  |
| 3 | 1 | Практическое занятие | Базовые упражнения для легкоатлета. |  |
| 8 | 2 | Практическое занятие | Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом. |  |
| 9 | 2 | Теоретическое занятие | Скоростные упражнения. |  |
| 10 | 2 | Теоретическое занятие | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 11 | 2 | Теоретическое занятие | Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей |  |
| 12 | 1 | Практическое занятие | Упражнения для развития силы. |  |
| 13 | 2 | Практическое занятие | Упражнения для гибкости и подвижности суставов. |  |
| 14 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 15 | 2 | Теоретическое занятие | Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 16 | 2 | Теоретическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 12 | 1 | Практическое занятие | Упражнения для развития силы. |  |
| 17 | 2 | Практическое занятие | Упражнения с гантелями. |  |
| 18 | 2 | Теоретическое занятие | Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов. |  |
| 19 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 20 | 2 | Теоретическое занятие | Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 21 | Праздничный день | | | |
| 22 |  | Практическое занятие | Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча. |  |
| 23 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 24 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 25 | 2 | Теоретическое занятие | Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 21 | 1 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 26 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 27 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Прием и передача мяча. |  |
| 28 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 29 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 30 | 1 | Теоретическое занятие | Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 31 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 32 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Прием и передача мяча. |  |
| 33 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 34 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 30 | 1 | Теоретическое занятие | Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 35 | 2 | Теоретическое занятие | Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 36 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения.  Тестирование физической подготовленности. | Промежуточный контроль |
| 37 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Прием и передача мяча. |  |
| 38 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 39 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 40 | 2 | Теоретическое занятие | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. |  |
| 41 | 2 | Теоретическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 38 | 1 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 42 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Прием и передача мяча. |  |
| 43 | 2 | Практическое занятие | Волейбол. Подача мяча. |  |
| 44 | 2 | Теоретическое занятие | Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 45 | 2 | Практическое занятие | Открытое первенство по волейболу. |  |
| 41 | 1 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 46 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 47 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Стойки и перемещения. |  |
| 48 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Дриблинг. |  |
| 49 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 50 | 1 | Теоретическое занятие | Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 51 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 52 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Броски с различных дистанций. |  |
| 53 | 2 | Практическое занятие |  |  |
| 54 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Работа в тройках. |  |
| 51 | 1 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 55 | 2 | Теоретическое занятие | Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 56 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 57 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Стойки и перемещения. |  |
| 58 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Дриблинг. |  |
| 59 | 1 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 60 | 2 | Теоретическое занятие | Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 61 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 62 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Броски с различных дистанций. |  |
| 63 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Работа в тройках. |  |
| 59 | 1 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 64 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 65 | 2 | Теоретическое занятие | Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 66 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 67 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | 1 | Практическое занятие | Баскетбол. Дриблинг. |  |
| 69 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 70 | 2 | Теоретическое занятие | Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 71 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 72 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Броски с различных дистанций. |  |
| 68 | 1 | Практическое занятие | Баскетбол. Дриблинг. |  |
| 73 | 2 | Практическое занятие | Баскетбол. Работа в тройках. |  |
| 74 | Праздничный день | | | |
| 75 | 2 | Практическое занятие  Теоретическое занятие | Открытое первенство по баскетболу.  Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся. |  |
| 76 | Праздничный день | | | |
| 77 | 1 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 78 | 2 | Практическое занятие | Футбол. Удары по воротам. |  |
| 79 | 2 | Практическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 80 | 2 | Теоретическое занятие | Просмотр презентаций ГТО |  |
| 81 | 2 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 77 | 1 | Практическое занятие | Футбол. Ведение мяча. |  |
| 82 | 2 | Практическое занятие | Футбол. Игровые комбинации. |  |
| 83 | 2 | Практическое занятие | Футбол. Игровые комбинации. |  |
| 84 | 2 | Практическое занятие | Товарищеский матч между учебными отделениями. |  |
| 85 | 2 | Теоретическое занятие | Просмотр презентаций ГТО |  |
| 86 | 1 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
| 87 | 2 | Практическое занятие | Футбол. Игровые комбинации. |  |
| 88 | 2 | Практическое занятие | Футбол. Игровые комбинации. |  |
| 89 | 2 | Теоретическое занятие | Самостоятельная физическая активность занимающихся. |  |
| 90 | 2 | Практическое занятие | Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие. | Итоговый контроль |
| 86 | 1 | Практическое занятие | Кардиоупражнения. |  |
|  | 180 часов | | | |

*Приложение № 2*

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возрастлет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

*Приложение №3*

Протокол

результатов итоговой аттестации обуча*ющихся*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года*

Название объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Теоретическая подготовка | | | Практическая подготовка | | | Форма аттестации | Итоговая оценка |
| В | С | Н | В | Н | С |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_