

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Смолинская средняя общеобразовательная школа»  
Талицкий городской округ

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
МКОУ «Смолинская СОШ»  
Протокол № 8 от 29 июня 2021г

Утверждаю  
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»  
Шевелева Н.В.  
Приказ № 47 от 29.06.2021г



Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный спортсмен»

для детей 12-17 лет  
срок реализации 3 года  
уровень содержания программы: базовый

**Автор составитель:**

педагог дополнительного образования

Гуляева Татьяна Геннадьевна

## Содержание

| №         | Наименование раздела программы  | Стр. |
|-----------|---|------|
| <b>1.</b> | <b>Основные характеристики программы</b>                                    | 3    |
| 1.1       | Пояснительная записка   | 3    |
| 1.2       | Цель и задачи программы   | 12   |
| 1.3       | Содержание программы обучения 1 года обучения                               | 14   |
|           | Учебный (тематический) план 1 года обучения                                 | 15   |
|           | Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения                   | 16   |
| 1.4       | Планируемые результаты 1 года обучения                                      | 25   |
| 1.5       | Содержание программы обучения 2 года обучения                               | 28   |
|           | Учебный (тематический) план по годам обучения 2 года обучения               | 28   |
|           | Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 2 года обучения | 29   |
| 1.6       | Планируемые результаты 2 года обучения                                      | 39   |
| 1.7       | Содержание программы обучения 3 года обучения                               | 42   |
|           | Учебный (тематический) план по годам обучения 3 года обучения               | 43   |
|           | Содержание учебного (тематического) плана по годам обучения 3 года обучения | 44   |
| 1.8       | Планируемые результаты 3 года обучения                                      | 53   |
| <b>2.</b> | <b>Организационно – педагогические условия реализации программы</b>         | 58   |
| 2.1       | Календарный учебный график  | 58   |
| 2.2       | Условия реализации программы  | 60   |
| 2.3       | Формы подведения итогов реализации программы                                | 65   |
| 2.4       | Оценочные материалы   | 66   |
| 2.5       | Методические материалы  | 68   |
|           | <b>Аннотация к программе</b>  | 72   |
|           | <b>Список литературы</b>  | 73   |
|           | <b>Календарный (тематический) план</b>                                      | 74   |

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, а также с использованием следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности выдана Министерством общего и профессионального образования Свердловской области - серия 66 №001851 регистрационный № 15609 от 01.11.2011 г.;
- Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Смолинская средняя общеобразовательная школа».

*Дополнительное образование детей* - уникальная сфера образования, которая объединяет воспитание, обучение и развитие подрастающего поколения. Одной из основных задач системы дополнительного образования обучающихся в современных социальных условиях является оказание помощи адаптации в обществе, реализации личностного потенциала; развитию их творческих способностей.

Программа рассчитана на обучающихся 12 - 17 лет. Программа дополнительного образования «Юный спортсмен» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Она носит **физкультурно-спортивную направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. 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.

**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.

Данная программа направлена на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Регулярные занятия спортом - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

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 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.

**Новизна программы** заключается в том, что она позволяет придать физическому воспитанию обучающегося системный и целенаправленный характер.

Необходимые знания, умения и навыки, обучающиеся получают в течение

учебного года. Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым обучающимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

**Особенности** данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым обучающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (12-17 лет) необходимо решить следующие задачи:

-содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

-приучить детей к регулярному тренировочному режиму;

-освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Занятия по данной программе это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься по программе в школьном спортивном клубе может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача ШСК- воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого обучающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и

развития личности обучающихся. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) обучающихся.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Программа предусматривает проведение занятий с группой, в парах, индивидуально. Занятия по программе спланированы в соответствии с возрастными потребностями обучающихся.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности обучающихся.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:



Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности обучающихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление обучающихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый обучающийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1) деление обучающихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;

2) выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;

3) последовательный переход обучающихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых обучающихся более тщательную работу над

элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность опережающего обучения и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений: контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (12-17 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол, футбол (март - май)

Срок реализации программы – 3 года(количество часов всего за 3 года - 204 часа)

Основная форма обучения: очная.

Уровень освоения – базовый.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики), возраст от 12 до 17 лет.

Наполняемость группы – 20 человек.

Периодичность проведения занятий:

| Год обучения | Количество часов |          | Кол-во обучающихся в группе | Возраст обучающихся (лет) |
|--------------|------------------|----------|-----------------------------|---------------------------|
|              | в год            | в неделю |                             |                           |
| 1            | 68               | 2        | 20                          | 12-17                     |
| 2            | 68               | 2        | 20                          | 12-17                     |
| 3            | 68               | 2        | 20                          | 12-17                     |

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

### ***Возрастные особенности детей, значимые для данной программы***

Возрастные особенности обучающихся среднего и старшего школьного возраста:

- потребность в общении со сверстниками, общение позволяет подростку познать самого себя через других;
- чувства и эмоции часто преобладают в оценке окружающих людей, обстоятельств жизни, учебных предметов;
- «отчуждение» от взрослых, уменьшение доверия в отношениях с родителями;
- проявление демонстративности в поведении для признания окружающими взрослости и прав подростков;
- требование справедливости через отстаивание собственной позиции в споре.

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. В этот период происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе. Подростки часто стремятся что-либо доказывать себе и другим, им интересно общаться на темы,

затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения, появляются интерес к исследованию себя через общение со сверстниками.

**Принципы организации учебного процесса следующие:**

- 1) обогащение интеллектуального развития обучающегося;
- 2) систематичность и последовательность («от простого к сложному»);
- 3) наглядность (иллюстративное изображение изучаемых объектов и понятий);
- 4) доступность (поэтапное изучение элементов техники, преподнесение его последовательными блоками и частями, соответственно возрастным и индивидуальным особенностям);
- 5) содействие и сотрудничество обучающихся и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 6) поддержка инициативы обучающихся в практико-ориентированной деятельности;
- 7) формирование у обучающихся познавательных интересов и действий в практикоориентированной деятельности;
- 8) соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - воспитание у обучающихся потребности к здоровому образу жизни, возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Образовательные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.3 Содержание программы 1 года обучения**

**Цель программы 1 года обучения** - знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;

знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

### Учебный (тематический) план 1 года обучения

| № п/п      | Наименование темы   | Количество часов |                 |                  | Формы аттестации/ контроля                  |
|------------|---|------------------|-----------------|------------------|---|
|            |   | всего            | теорет. занятия | практич. занятия |   |
| Раздел I.  | Теоретическая часть (7 ч.)  |                  |                 |                  |   |
|            | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.   |                  |                 |                  |   |
| 1.1        | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания               |
| 1.2        | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания               |
| 1.3        | Гигиена спортсмена.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания               |
| 1.4        | Правила проведения и организации соревнований по видам программы.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания               |
| 1.5        | Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания               |
| Раздел II. | Практическая часть (61 ч.)  |                  |                 |                  |   |
| 2.1        | Общая и специальная физическая подготовка   | 17               | 1               | 32               | Практические занятия по видам спорта        |
| 2.2        | Общие основы техники по видам спорта  | 39               | 1               | 21               | Практические занятия по видам спорта        |
| 2.3        | Соревнования  | 3(+по плану ШСК) |                 |                  |   |
| 2.4        | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений,  | 4                | -               | 4                | Устный опрос, сдача контрольных нормативов, |

|  |                      |    |   |    |                |
|--|----------------------|----|---|----|----------------|
|  | рефератов, проектов. |    |   |    | доклады и т.д. |
|  | Итого:               | 68 | 7 | 61 |                |

### **Содержание программы 1 года обучения**

**Тема №1 .Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

**Практика:** Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

**Тема №2Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)**

**Теория.**Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Практика:**Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №3Тестирование физической подготовленности.Итоговый контроль (1ч.)**

**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 №4 Гигиена спортсмена(1ч.)**

**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 №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)**

**Теория.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема№ 6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)**



**Теория.** Что такое общеразвивающие упражнения? Самоконтроль при физических занятиях. Режим дня, его значение.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)**

**Теория.** Базовые упражнения для легкоатлета.

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

#### **Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)**

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

**Практика:** Виды Техника выполнения прыжков.

#### **Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)**

**Теория:** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

**Практика:** Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

#### **Тема №10 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)**

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

**Практика:** Беговые и прыжковые упражнения.

#### **Тема №11 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)**

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

**Практика:** Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

#### **Тема №12 Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения (1ч.)**

**Теория.** Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

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

**Тема №13      Общая и специальная физическая подготовка.  
Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)**

**Теория:** Физическая культура – часть культуры общества.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №14      Общая и специальная физическая подготовка.  
Кардиоупражнения (1ч.)**

**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 беговой дорожке.

**Тема №15      Общая и специальная физическая подготовка.  
Упражнения для развития силы (1ч.)**

**Теория:** Сила – физическое качество человека. Определение.

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

**Тема №16 Тестирование подготовленности.Итоговый контроль (1ч.)**

**Практика:**защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №17      Общая и специальная физическая подготовка.  
Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)**

**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 №18      Общая и специальная физическая подготовка.  
Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка

нагрузки.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Правилаходьбы и медленного бега.

**Практика.** Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

**Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Упражнения с гантелями (1ч.)**

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

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

**Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Упражнения с собственным весом (1ч.)**

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

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

**Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Для чего нужны ОРУ?

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Дыхательная гимнастика (1ч.)**

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

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

**Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)**

**Теория.** Правила приема и передачи мяча.

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

**Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)**

**Теория:** Подача мяча.

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

**Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол(1ч.).**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №30 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)**

**Практика:** защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория:** Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

Открытое первенство по волейболу.

**Тема №38 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №39 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

координации.

**Тема №40 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Броски с различных дистанций.

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №41 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №42 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №43 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №44 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**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 №45 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №46 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

**Тема №47 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность в баскетболе.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №48 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила страховки и самостраховки.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №49 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**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 №50 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №51 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**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 №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Открытое первенство по баскетболу

**Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

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

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

**Тема №56 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория:** Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

**Практика:** Удары на точность.

**Тема №57 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №58 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №59 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по футболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

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

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся

**Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

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

**Практика:** Товарищеский матч по футболу.



**Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.(1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №68 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)**

**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.)

**1.4 Планируемые результаты изучения 1 года обучения**

**в сфере предметных результатов**

- играет в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;
- выполняет сбор информации в несложных случаях;
- публично представляет результаты учебных достижений.
- выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами);
- организовывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоит умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.

- формирует портфолио учебных достижений.
- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### 1.5 Содержание программы 2 года обучения

**Цели программы 2 года обучения:** знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье; формирование понимания важности физической культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной деятельности; сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся.

#### Учебный (тематический) план

#### 2 год обучения

| № п/п     | Наименование темы   | Количество часов |                 |                  | Формы аттестации/ контроля    |
|-----------|---|------------------|-----------------|------------------|-------------------------------|
|           |   | всего            | теорет. занятия | практич. занятия |                               |
| Раздел I. | Теоретическая часть (7 ч.)  |                  |                 |                  |                               |
|           | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.   |                  |                 |                  |                               |
| 1.1       | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания |
| 1.2       | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь,  | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания |

|            |   |                   |   |    |  |
|------------|---|-------------------|---|----|--|
|            | требования к одежде.  |                   |   |    |  |
| 1.3        | Гигиена спортсмена.   | 1                 | 1 | -  | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.4        | Правила проведения и организации соревнований по видам программы.   | 1                 | 1 | -  | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.5        | Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.   | 1                 | 1 | -  | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| Раздел II. | Практическая часть (61 ч.)  |                   |   |    |  |
| 2.1        | Общая и специальная физическая подготовка   | 17                | 1 | 32 | Практические занятия по видам спорта                       |
| 2.2        | Общие основы техники по видам спорта  | 39                | 1 | 21 | Практические занятия по видам спорта                       |
| 2.3        | Соревнования  | 3 (+по плану ШСК) |   |    |  |
| 2.4        | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов. | 4                 | - | 4  | Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д. |
|            | Итого:  | 68                | 7 | 61 |  |

### Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

**Тема №1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

**Практика:** Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

**Тема №2 Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)**

**Теория.** Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №3 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)**

**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 №4 Гигиена спортсмена(1ч.)**

**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 №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)**

**Теория.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема № 6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)**

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

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### **Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)**

**Теория.** Базовые упражнения для легкоатлета.

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

#### **Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)**

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

**Практика:** Виды Техника выполнения прыжков.

#### **Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)**

**Теория:** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка

нагрузки.

**Практика:** Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

**Тема №10      Общая и специальная физическая подготовка.  
Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)**

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

**Практика:** Беговые и прыжковые упражнения.

**Тема №11      Общая и специальная физическая подготовка.  
Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)**

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

**Практика:** Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

**Тема №12      Общая и специальная физическая подготовка.  
Скоростные упражнения (1ч.)**

**Теория.** Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

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

**Тема №13      Общая и специальная физическая подготовка.  
Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)**

**Теория:** Физическая культура – часть культуры общества.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №14      Общая и специальная физическая подготовка.  
Кардиоупражнения (1ч.)**

**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 беговой дорожке.

**Тема №15      Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития силы (1ч.)**

**Теория:** Сила – физическое качество человека. Определение.

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

### **Тема №16 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль (1ч.)**

**Практика:** защита докладов, рефератов, проектов.

### **Тема №17 Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)**

**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 №18 Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### **Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Правила ходьбы и медленного бега.

**Практика.** Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

### **Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения с гантелями (1ч.)**

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

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

### **Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения с собственным весом (1ч.)**



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

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

**Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Для чего нужны ОРУ?

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Дыхательная гимнастика (1ч.)**

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

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.**

**Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

**Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)**

**Теория.** Правила приема и передачи мяча.

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

**Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)**

**Теория:** подача мяча.

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

**Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

**Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №30 Тестирование подготовленности. Итоговый контроль.(1ч.)**

**Практика:** защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

**Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

**Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

**Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория:** Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

Открытое первенство по волейболу.

**Тема №38 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №39 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

**Тема №40 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Броски с различных дистанций.

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №41 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №42 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №43 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №44 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**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 №45 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №46 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

**Тема №47 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность в баскетболе.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №48 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила страховки и самостраховки.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №49 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**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 №50 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №51 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**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 №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Открытое первенство по баскетболу

**Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

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

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

**Тема №56 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Теория:** Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

**Практика:** Удары на точность.

**Тема №57 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №58 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №59 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Футбол.** Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

**Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

**Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по футболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

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

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся

**Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1ч.)**

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

**Практика:** Товарищеский матч по футболу.

**Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры. (1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры. (1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры. (1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №68 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль. (1ч.)**

**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.)

### **1.10 Планируемые результаты изучения программы секции «Юный спортсмен»**

#### ***2 года обучения***

в сфере предметных результатов

- играет в несколько спортивных игр (по упрощённым правилам);
- излагает факты истории развития физической культуры, характеризует её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измеряет (познает) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполняет комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполняет акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- организовывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоил умение оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполняет учебный проект;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;



- описывает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом, по физической культуре, осуществляет поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводит самооценку;
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность.

- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;
- выполняет сбор информации в несложных случаях;
- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представляет результаты учебных достижений.
- выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов:

- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами).
- формирует портфолио учебных достижений.
- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность.

### **1.7 Содержание программы 3 года обучения**

**Цели программы 3 года обучения:** знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем; формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни в учебной деятельности; достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и учебной деятельности; знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

### Учебный (тематический) план 3 года обучения

| № п/п      | Наименование темы   | Количество часов |                 |                  | Формы аттестации/ контроля                                 |
|------------|---|------------------|-----------------|------------------|--|
|            |   | всего            | теорет. занятия | практич. занятия |  |
| Раздел I.  | Теоретическая часть (7 ч.)  |                  |                 |                  |  |
|            | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.   |                  |                 |                  |  |
| 1.1        | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы. | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.2        | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.3        | Гигиена спортсмена.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.4        | Правила проведения и организации соревнований по видам программы.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| 1.5        | Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физ. нагрузки.   | 1                | 1               | -                | Беседа, опрос, зачет. задания                              |
| Раздел II. | Практическая часть (61 ч.)  |                  |                 |                  |  |
| 2.1        | Общая и специальная физическая подготовка   | 17               | 1               | 32               | Практические занятия по видам спорта                       |
| 2.2        | Общие основы техники по видам спорта  | 39               | 1               | 21               | Практические занятия по видам спорта                       |
| 2.3        | Соревнования  | 3(+по плану ШСК) |                 |                  |  |
| 2.4        | Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.   | 4                | -               | 4                | Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д. |
|            | Итого:  | 68               | 7               | 61               |  |

## **Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения**

**Тема № 1 Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы (1ч.)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

**Практика:** Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

**Тема №2Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1ч.)**

**Теория.**Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Практика:**Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №3Тестирование физической подготовленности.Итоговый контроль (1ч.)**

**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 №4 Гигиена спортсмена(1ч.)**

**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 №5 Правила поведения и организация соревнований по видам программы (1ч.)**

**Теория.** Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема№ 6 Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки (1ч.)**

**Теория.** Что такое общеразвивающие упражнения? Самоконтроль при физических занятиях.Режим дня, его значение.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема № 7 Общая и специальная физическая подготовка (1ч.)**

**Теория.** Базовые упражнения для легкоатлета.

**Практика:** Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа.

Упражнения для скоростной выносливости.

**Тема №8 Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения (1ч.)**

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

**Практика:** Виды Техника выполнения прыжков.

**Тема №9 Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов (1ч.)**

**Теория:** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

**Практика:** Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

**Тема №10 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки) (1ч.)**

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

**Практика:** Беговые и прыжковые упражнения.

**Тема №11 Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом (1ч.)**

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

**Практика:** Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

**Тема №12 Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения (1ч.)**

**Теория.** Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

**Практика.** Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время

выполнения упражнений.

**Тема №13    Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования (1ч.)**

**Теория:** Физическая культура – часть культуры общества.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №14    Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения (1ч.)**

**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 беговой дорожке.

**Тема №15    Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы (1ч.)**

**Теория:** Сила – физическое качество человека. Определение.

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

**Тема №16 Тестирование подготовленности.Итоговый контроль (1ч.)**  
**Практика:**защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №17    Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для гибкости и подвижности суставов (1ч.)**

**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 №18    Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## **Тема №19 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Правилах ходьбы и медленного бега.

**Практика.** Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговой дорожке.

## **Тема №20 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения с гантелями (1ч.)**

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

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

## **Тема №21 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения с собственным весом (1ч.)**

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

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

## **Тема №22 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Самостоятельная физическая активность занимающихся (1ч.)**

**Теория.** Для чего нужны ОРУ?

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## **Тема №23 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Дыхательная гимнастика (1ч.)**

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

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

## **Тема №24 Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Кардиоупражнения (1ч.)**

**Теория.** Комбинация ОРУ различной координационной сложности.

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

**Тема №25 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. Прием и передача мяча. (1ч.)**

**Теория.** Правила приема и передачи мяча.

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

**Тема №26 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол. (1ч.)**

**Теория:** Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

**Тема №27 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол(1ч.).**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

**Тема №29 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №30 Тестирование подготовленности.Итоговый контроль.(1ч.)**

**Практика:**защита докладов, рефератов, проектов.

**Тема №31 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Поддача мяча.

**Практика:** Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

**Тема №32 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №34 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** 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 №35 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория.** Волейбол. Подача мяча.

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

**Тема №36 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

**Теория:** Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

**Практика:** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №37 Общие основы техники по видам спорта. Волейбол.(1ч.)**

Открытое первенство по волейболу.

**Тема №38 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №39 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

**Тема №40 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Броски с различных дистанций.

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №41 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №42 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №43 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №44 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**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 №45 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

**Тема №46 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Дриблинг.

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

**Тема №47 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность в баскетболе.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №48 Общие основы техники по видам спорта.Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила страховки и самостраховки.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №49 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**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 №50 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

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

**Практика:** Броски с различных дистанций.

**Тема №51 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Баскетбол. Работа в тройках.

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

**Тема №52 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №53 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**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 №54 Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол.(1ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по баскетболу.

**Практика.** Открытое первенство по баскетболу

**Тема №55 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

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

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

**Тема №56 Общие основы техники по видам спорта. Футбол.(1ч.)**

**Теория:** Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

**Практика:** Удары на точность.

**Тема №57 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

**Теория.** Самостоятельная физическая активность на занятиях футболом.

**Практика:** Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

**Тема №58 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №59 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

**Теория.** Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №60 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №61 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

Футбол. Игровые комбинации.

**Практика:** Игровые комбинации.

**Тема №62 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

**Теория.** Правила проведения соревнований по футболу.

**Практика.** Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Тема №63 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

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

**Практика:** спортивные игры по выбору обучающихся

**Тема №64 Общие основы техники по видам спорта. Футбол. (1 ч.)**

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

**Практика:** Товарищеский матч по футболу.

**Тема №65 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры. (1 ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Стой! –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №66 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры (1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №67 Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры (1ч.)**

**Теория.** Объяснения правил игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

**Практика:** Подвижные игры по выбору обучающихся.

**Тема №68 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль. (1ч.)**

**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.)

## **1.8 Планируемые результаты изучения**

### ***3 года обучения***

- играет в несколько спортивных игр (по правилам);
- демонстрирует результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывает самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивает безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполняет комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполняет физические упражнения из базовых видов спорта и использует их в физкультурной деятельности;
- оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегает с максимальной скоростью 100 м из положения низкого старта;
- пробегает в равномерном темпе до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки);
- выполняет прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполняет с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метает малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполняет комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполняет акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- организовывает самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполняет учебный проект.
- оценивает текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активно включается в здоровый образ жизни, укрепляет и сохраняет индивидуальное здоровье.
- оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;
- организовывает и проводит со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляет их объективное судейство;
- бережно обращается с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объясняет правила (технику) выполнения двигательных действий, анализирует и находит ошибки, эффективно их исправляет;
- выполняет акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризует признаки техничного исполнения;
- применяет жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

в сфере метапредметных результатов:

- ставит цели и задачи на каждом занятии;
- планирует учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществляет рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работает с учебным материалом, по физической культуре,

осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщает, анализирует и применяет полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагает грамотно свои мысли в устной и письменной речи;

- оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
  - осуществляет рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использует речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность.
- анализирует и осмысливает текст задания, извлекает необходимую информацию;
- выполняет сбор информации в сложных случаях;
  - оформляет результаты учебного исследования, учебного проекта;
  - публично представляет результаты учебных достижений.
  - выполняет работу индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;
  - видит красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивает красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполняет двигательные действия из базовых видов спорта, использует их в игровой и соревновательной деятельности.
- в сфере личностных результатов
- оценивает личностную значимость тех или иных учебных заданий;



- контролирует процесс и личный результат учебной предметной деятельности (ведет наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивает и соотносит с общепринятыми нормами и нормативами).
- формирует портфолио учебных достижений.
- использует речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирует и регулирует свою деятельность;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **2.1 Календарный учебный график программы**

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года - 25 мая

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября - День народного единства;

1,2, 3, 4, 5, 6 и 8,9 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23, 24 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России.

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Продолжительность занятий - 40 минут.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 25 по 29 мая.

### **Учебный план**

| №<br>п/п | Тема  | количество занятий по годам обучения |        |        |
|----------|---|--------------------------------------|--------|--------|
|          |   | 1 год                                | 2 год  | 3 год  |
|          |   | 5-9 кл                               | 5-9 кл | 5-9 кл |
| 1.       | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. | 1                                    | 1      | 1      |
| 3.       | Гимнастика  | 17                                   | 17     | 17     |
| 4.       | Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)                       | 33                                   | 33     | 33     |
| 5.       | Легкая атлетика   | 17                                   | 17     | 17     |
|          | Из них: теории  | 7                                    | 7      | 7      |
|          | практики  | 61                                   | 61     | 61     |
|          | Итого   | 68                                   | 68     | 68     |

**Формы промежуточной и итоговой аттестации – тестирование:**

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Начальное тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.

2. Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение

| № п/п    | Наименование объектов и средств материально – технического оснащения  | Необходимое количество | Примечание   |
|----------|---|------------------------|--|
|          |   |                        |  |
| <b>1</b> | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>  |                        |  |
| 1.1      | <p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-9классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-9 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре</p> | Г                      | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации<br>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |

|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
|          | (серия «Работаем по новым стандартам»)<br>Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.<br>Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.<br>Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.<br>Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015. |   |  |
| 1.3      | Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению  | Д | В составе библиотечного фонда  |
| <b>2</b> | <b>Демонстрационные печатные пособия</b>   |   |  |
| 2.1      | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности   | Д |  |
| 2.2      | Плакаты методические   | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.3      | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения  | Д |  |
| 2.4      | <b>Интернет-ресурсы:</b>   |   |  |
|          | Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <a href="http://festival.1september.ru/articles/576894">http://festival.1september.ru/articles/576894</a><br>Учительский портал. - Режим доступа : <a href="http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511">http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511</a><br>К уроку.ru. -Режим доступа : <a href="http://www.k-">http://www.k-</a>  |   |  |

|                 |   |   |  |
|-----------------|---|---|--|
|                 | <a href="http://uroky.ru/load/71-1-0-6958">uroky.ru/load/71-1-0-6958</a><br>Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx">http://www.it-n.ru/communities.aspx</a><br><a href="http://pedsovet.su">Pedsovet.Su</a> . - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a><br>Про школу.ru. — Режим доступа : <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a><br>Педсовет.о. - Режим доступа : <a href="http://pedsovet.org">http://pedsovet.org</a> |   |  |
| <b>3</b>        | <b>Экранно-звуковые пособия</b>   |   |  |
| 3.1             | Аудиозаписи   | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| <b>4</b>        | <b>Технические средства обучения</b>  |   |  |
| 4.1             | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок   | Д | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей   |
| <b>5</b>        | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>   |   |  |
| Гимнастика      |   |   |  |
| 5.1             | Стенка гимнастическая   | Г |  |
| 5.2             | Бревно гимнастическое напольное   | Г |  |
| 5.3             | Козёл гимнастический  | Г |  |
| 5.4             | Перекладина гимнастическая маленькая  | Г |  |
| 5.5             | Перекладина гимнастическая большая  | Г |  |
| 5.6             | Мост гимнастический подкидной   | Г |  |
| 5.7             | Скамейка гимнастическая жесткая   | Г |  |
| 5.8             | Маты гимнастические   | Г |  |
| 5.9             | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)   | Г |  |
| 5.10            | Скакалка гимнастическая   | К |  |
| 5.11            | Палка гимнастическая  | К |  |
| 5.12            | Обруч гимнастический  | К |  |
| 5.13            | Мячи  | Г |  |
| Лёгкая атлетика |   |   |  |
| 5.14            | Эстафетные палочки  | Г |  |
| 5.15            | Рулетка измерительная (10 м)  | Д |  |

|                                    |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|--|
| 5.16                               | Набор для метания(мячи 100г,150г)                         | Г |  |
| 5.17                               | Планка для прыжков в высоту                               | Д |  |
| 5.18                               | Стойки для прыжков в высоту                               | Д |  |
| 5.19                               | Секундомер  | Д |  |
| <b>Спортивные игры</b>             |   |   |  |
| 5.20                               | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой          | Д |  |
| 5.21                               | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой           | К |  |
| 5.22                               | Мячи баскетбольные  | Г |  |
| 5.23                               | Стойки волейбольные универсальные                         | Д |  |
| 5.24                               | Сетка волейбольная  | Д |  |
| 5.25                               | Мячи волейбольные   | Г |  |
| 5.26                               | Мячи футбольные   | Г |  |
| 5.27                               | Стол для настольного тенниса                              | Г |  |
| 5.28                               | Комплект для настольного тенниса                          | Г |  |
| <b>Измерительные приборы</b>       |   |   |  |
| 5.29                               | Комплект динамометров ручных                              | Д |  |
| 5.30                               | Напольные весы  | Д |  |
| <b>Средства доврачебной помощи</b> |   |   |  |
| 5.31                               | Аптечка медицинская                                       | Д |  |
| <b>Дополнительный инвентарь</b>    |   |   |  |
| 5.32                               | Доска аудиторная с магнитной поверхностью                 | Д |  |
| <b>6</b>                           | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                         |   |  |
| 6.1                                | Спортивный зал игровой                                    | Д |  |
| 6.2                                | Кабинет учителя   | Д |  |
| 6.3                                | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Д |  |
| <b>7</b>                           | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |  |
| 7.1                                | Легкоатлетическая дорожка                                 | Д |  |
| 7.2                                | Сектор для прыжков в длину                                | Д |  |
| 7.3                                | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | Д |  |
| 7.4                                | Игровое поле для волейбола                                | Д |  |

*Примечание.* Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости групп (15-20 обучающихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

**К** – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.



### 2.3 Формы подведения итогов реализации программы

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-11 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

## 2.4 Оценочные материалы

### Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

12-14 лет.

| №<br>п/п | Нормативы; испытания.  |   | 5--7 класс |      |      |
|----------|--|---|------------|------|------|
|          |  |   | "5"        | "4"  | "3"  |
| 1        | Бег 30 м (сек.)  | м | 5,1        | 6,7  | 6,8  |
|          |  | д | 5,3        | 6,9  | 7,0  |
| 2        | Бег 1000 м (мин,сек.)  | м | +          | +    | +    |
|          |  | д | +          | +    | +    |
| 3        | Челночный бег 3x10 м (сек.)  | м | 8.8        | 9.9  | 10.2 |
|          |  | д | 9.3        | 10.3 | 10.8 |
| 4        | Прыжок в длину с места (см)  | м | 175        | 130  | 120  |
|          |  | д | 160        | 135  | 110  |
| 5        | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)                         | м | 85         | 80   | 75   |
|          |  | д | 75         | 70   | 65   |
| 6        | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                                | м | 80         | 70   | 60   |
|          |  | д | 90         | 80   | 70   |
| 7        | Бег 60 м. (сек.).  | м | 13         | 10   | 7    |
|          |  | д | 10         | 7    | 5    |
| 8        | Подтягивания (кол-во раз)  | м | 5          | 3    | 1    |
| 9        | Метание т/м (м)  | м | 18         | 15   | 12   |
|          |  | д | 15         | 12   | 10   |
| 10       | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)            | м | 25         | 23   | 21   |
|          |  | д | 30         | 28   | 26   |
| 11       | Приседания (кол-во раз/мин)  | м | 42         | 40   | 38   |
|          |  | д | 40         | 38   | 36   |
| 12       | Многоскоки- 8 прыжков м.   | м | 13         | 11   | 9    |
|          |  | д | 13         | 11   | 9    |
| 13       | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 6          | 4    | 2    |
|          |  | д | 5          | 3    | 1    |

+ - без учёта

**Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

**15-17 лет**

| №<br>п/п | Нормативы; испытания.  |   | 7-9 класс |      |      |
|----------|--|---|-----------|------|------|
|          |  |   | "5"       | "4"  | "3"  |
| 1        | Бег 30 м (сек.)  | М | 5,0       | 6,5  | 6,6  |
|          |  | Д | 5,2       | 6,5  | 6,6  |
| 2        | Бег 1000 м (мин,сек.)  | М | 5.50      | 6.10 | 6.50 |
|          |  | Д | 6.10      | 6.30 | 650  |
| 3        | Челночный бег 3x10 м (сек.)  | М | 8.6       | 9.5  | 9.9  |
|          |  | Д | 9.1       | 10.0 | 10.4 |
| 4        | Прыжок в длину с места (см)  | М | 185       | 140  | 130  |
|          |  | Д | 170       | 140  | 120  |
| 5        | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)                         | М | 90        | 85   | 80   |
|          |  | Д | 80        | 75   | 70   |
| 6        | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                                | М | 90        | 80   | 70   |
|          |  | Д | 100       | 90   | 80   |
| 7        | Бег 60 м. (сек.).  | М | 16        | 14   | 12   |
|          |  | Д | 14        | 11   | 8    |
| 8        | Подтягивания (кол-во раз)  | М | 5         | 3    | 1    |
| 9        | Метание т/м (м)  | М | 21        | 18   | 15   |
|          |  | Д | 18        | 15   | 12   |
| 10       | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)            | М | 28        | 25   | 23   |
|          |  | Д | 33        | 30   | 28   |
| 11       | Приседания (кол-во раз/мин)  | М | 44        | 42   | 40   |
|          |  | Д | 42        | 40   | 38   |
| 12       | Многоскоки- 8 прыжков м.   | М | 15        | 14   | 13   |
|          |  | Д | 14        | 13   | 12   |
| 13       | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | М | 7         | 5    | 3    |
|          |  | Д | 6         | 4    | 2    |

## 2.5 Методические материалы

Программа составлена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, педагогом совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности: обучающихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление обучающихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый обучающийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых обучающихся);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление обучающихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых обучающихся;
3. последовательный переход обучающихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых обучающихся более тщательную работу над элементами техники. Целенаправленному развитию двигательных качеств - для сильных обучающихся, возможность опережающего обучения и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и навыков проверяется через итоговый контроль: правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Юный спортсмен»**

Программа «Юный спортсмен» дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для обучающихся от 12 до 17 лет.

Уровень освоения программы: базовый. Срок реализации: 3 года (периодичность проведения занятий - 2 раз в неделю по 1 часу), всего 204 часа. Форма обучения: очная, продолжительность занятий - 40 минут.

**Цель программы** - воспитание у детей потребности к здоровому образу жизни, возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

**Задачи программы:** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья; организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; взаимодействовать со сверстниками.

**Планируемые результаты:** в результате освоения программы, учащиеся будут знать: технику безопасности на занятиях; специфику физической подготовки; теоретические правила спортивных игр; государственную и спортивную символику; правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм. В результате освоения программы, учащиеся будут уметь: выполнять специальные физические упражнения; следить за физическим состоянием организма.

Сведения об авторе

ФИО: Гуляева Татьяна Геннадьевна

Место работы, должность: муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Смолинская средняя общеобразовательная школа», педагог дополнительного образования.

Образование: высшее, педагогическое.

Стаж работы: 10



## **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:**

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

### **Интернет – ресурсы:**

- 11.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- 13.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа  
:<http://festival.1>
- 14.Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 15.К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- 16.Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 17.[Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа :<http://pedsovet.su>
- 18.Про школу.ru. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>
- 19.Педсовет.о. - Режим доступа :<http://pedsovet.org>

### Календарный (тематический) план

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

| № п/п | Дата | Тема занятия   | Форма занятия                                | Кол-во часов | Форма контроля        |
|-------|------|--|--|--------------|-----------------------|
| 1.    |      | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы | Объяснение, демонстрация практическая работа | 1            | Опрос, пед.наблюдение |
| 2.    |      | Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде   | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Опрос                 |
| 3.    |      | Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль  | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Опрос                 |
| 4.    |      | Гигиена спортсмена   | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Опрос                 |
| 5.    |      | Правила поведения и организация соревнований по видам программы  | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Опрос                 |
| 6.    |      | Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроль физической нагрузки   | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Практическая работа   |
| 7.    |      | Общая и специальная физическая подготовка  | практическая работа                          | 1            | Практическая работа   |
| 8.    |      | Общая и специальная физическая подготовка. Виды прыжков. Прыжковые упражнения  | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Практическая работа   |
| 9.    |      | Общая и специальная физическая подготовка. Построение легкоатлетических комплексов   | практическая работа                          | 1            | Практическая работа   |
| 10.   |      | Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки)   | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Практическая работа   |
| 11.   |      | Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом   | практическая работа                          | 1            | Практическая работа   |
| 12.   |      | Общая и специальная физическая подготовка. Скоростные упражнения   | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Практическая работа   |
| 13.   |      | Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования  | практическая работа                          | 1            | Практическая работа   |
| 14.   |      | Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения  | Объяснение, демонстрация                     | 1            | Практическая работа   |

|     |  |   |                          |   |   |
|-----|--|---|--------------------------|---|---|
|     |  |   |                          |   |   |
| 15. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы                       | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 16. |  | 16Тестирование подготовленности.Итоговый контроль   | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 17. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для гибкости и подвижности суставов     | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 18. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 19. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения                                   | практическая работа      | 1 | Опрос, пед.наблюдение , практическая работа |
| 20. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями                             | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 21. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с собственным весом                     | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 22. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Самостоятельная физическая активность занимающихся | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 23. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Дыхательная гимнастика                             | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 24. |  | Общая и специальная физическая подготовка. Кардиоупражнения                                   | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 25. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 26. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 27. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 28. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 29. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |
| 30. |  | Тестирование подготовленности. Итоговый контроль  | практическая работа      | 1 | Практическая работа                         |
| 31. |  | Общие основы техники по видам спорта. Волейбол  | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                         |



|     |  |  |                          |   |  |
|-----|--|--|--------------------------|---|--|
| 54. |  | Общие основы техники по видам спорта. Баскетбол              | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 55. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 56. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 57. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 58. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 59. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 60. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 61. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 62. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 63. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол                 | Объяснение, демонстрац   | 1 | Практическая работа                        |
| 64. |  | Общие основы техники по видам спорта. Футбол.                | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 65. |  | Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры         | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 66. |  | Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры         | практическая работа      | 1 | Практическая работа                        |
| 67. |  | Общие основы техники по видам спорта. Подвижные игры.        | Объяснение, демонстрация | 1 | Практическая работа                        |
| 68. |  | Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль. | практическая работа      | 1 | Опрос, пед.наблюдение, практическая работа |