Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения - средней общеобразовательной школы № 1 р.п. Екатериновка в с. Галахово Екатериновского района Саратовской области

Утверждаю

директор МБОУ СОШ №1

р.п. Екатериновка

****

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**« ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Направленность: физкультурно – спортивная**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Возраст учащихся; 7-16 лет**

**Срок реализации: 1 год (36 часов)**

**Автор – составитель:**

Ревуцкая Лариса Петровна,

педагог по физической культуре

Галахово – 2022г.

**Содержание программы**

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»……………….3-10**

* 1. **Пояснительная записка…………………………………………………………3-5**
	2. **Цели и задачи программы……………………………………………………...6**
	3. **Планируемые результаты………………………………………………………7**
	4. **Содержание программы………………………………………………………..8-12**

**Учебный план……………………………………………………………………8-9**

**Содержание учебного плана……………………………………………………10-12**

* 1. **Формы аттестации………………………………………………………………13**

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»………….14-31**

**2.1 Методическое обеспечение…………………………………………………….14-15**

**2.2 Условия реализации программы……………………………………………..15-16**

**2.3 Календарный учебный график……………………………………………….17-22**

**2.4 Оценочные материалы…………………………………………………………23-30**

**2.5 Список литературы……………………………………………………………..31**

 **1.1 Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  программа  «Общая физическая подготовка»  относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образовании и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по общей физической подготовки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Целесообразность** 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.

**Отличительной особенностью** программы по общей физической подготовке является:

* направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
* объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
* учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваемых знаний в практические навыки и умения;
* учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

**Адресат программы: Данная программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 16 лет.**

**Возрастные особенности детей:**

**Младший возраст 7-10 лет:**

Дети в возрасте 7- 10 лет более самостоятельны, не нуждаются в постоянной опеке взрослых. Они обычно активны и жизнерадостны, охотно поддерживают товарищеские отношения. Дети этого возраста более всего ценят в окружающих физическую силу, ловкость, быстроту, верность дружбе, им бывает важно проявить себя. Они любят играть, но их игры приобретают уже другой характер — часто соревновательный. Победу и поражение они переживают очень эмоционально, долго не могут успокоиться, переключиться. Поэтому педагогу надо быть максимально внимательным и справедливым при подведении итогов, обсуждении и анализе дела в целом. Ребята этого возраста еще не умеют сдерживаться в проявлении эмоций, мальчики часто могут выяснять свои взаимоотношения в потасовках. Повод для подобных случаев может оказаться совершенно незначительным, поэтому не всегда педагогу следует безоговорочно защищать одного и публично обвинять другого, иногда это только обостряет конфликт.

**Средний возраст 11-15 лет:**

11 -15 лет - предподростковый период, время зрелого детства, накопления физических и духовных сил для перехода к отрочеству. Вместе с периодом детства предподростковый период именуется еще и младшим школьным возрастом. От 11 до 14 лет - отроческий, подростковый возраст, новый качественный этап в становлении человека. Его самыми характерными чертами являются: в физиологическом отношении - половое созревание, в психологическом - личностное самосознание, сознательное проявление индивидуальности. Подростковый период называют еще средним школьным возрастом. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

**Старший возраст 16-17 лет:**

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

**Вид детской группы***:*ведущей формой организации обучения является групповая.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Объем**данной Программы составляет

1. год -36 часов

**Срок освоения** – 1 учебный год.

 **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

**-** обучить основным приёмам двухсторонних игр;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

**Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.3. Планируемые результаты**

***Предметные:***

В результате освоения программы  обучающиеся  должны

**Знать:**

- основы техники безопасности во время занятий, этапы построения занятия;

- историю развития  спортивных игр;

- анатомические и физиологические особенности человеческого организма, правила ухода за своим телом, и основы здорового образа жизни (режим дня, питание и т.д.);

- правила игры в спортивные игры;

- способы проведения соревнований;

**Уметь:**

- усваивать программный материал;

− выполнять зачетные требования по ОФП;

− владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола,− волейбола;

- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

− принимать участие в соревнованиях;

− осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

-использовать знания, умения, навыки на практике.

***Метапредметные:***

**Регулятивные УУД**

- понимать задачи поставленные педагогом;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- владеть основами самоконтроля, самооценки;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей.

**Познавательные УУД**

- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Коммуникативные УУД**

- уметь работать в коллективе, уважать мнение других;

- проявлять индивидуальность и самостоятельность;

- формулировать собственное мнение, уметь аргументированно отстаивать свою позицию;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь.

**Личностные**

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

  **1.4. Содержание программы**

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела,****темы** | **Количество часов** | Режим освоения программы | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика (интерактивные занятия)** |
| 1.1 | **Раздел 1. Основы знаний.**Травматизм в спорте, причины**.** | 1 | 1 |  | очная | тестирование |
| 1.2 | Гигиена, предупреждениетравм, врачебный контроль,самоконтроль | 1 | 1 |  | очная | тестирование |
| 1.3 | Правила соревнований,места занятий,оборудование, инвентарь | 1 | 1 |  | очная | тестирование |
|  | **ИТОГО** | **3** | **3** |  |  |  |
| 2.1 | **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**Гимнастика | 4 | 1 | 3 | очная | Тренировочные занятия |
| 2.2 | Легкая атлетика | 4 | 1 | 3 | очная | Выполнение контрольныхнормативов |
| 2.3 | Подвижные игры | 4 | 1 | 3 | очная | участие в соревнованиях,контрольных играх |
| 2.4 | Волейбол | 5 | 1 | 4 | очная | тестирование, контрольныеигры |
| 2.5 | Лыжная подготовка | 4 | 1 | 3 | очная | тестирование, контрольныеигры |
| 2.6 | Баскетбол | 4 | 1 | 3 | очная | выполнение контрольныхнормативов, эстафета |
| 2.7 | Футбол | 2 | 1 | 1 | очная | тестирование, контрольныеигры |
|  | **ИТОГО** | **27** | **7** | **20** |  |  |
| 3.1 | **Раздел 3. Контрольные нормативы.**Инструкторская исудейская практика | 3 | 1 | 2 | очная | судейство соревнованийшкольного уровня |
| 3.2 | Контрольные испытания,соревнования | 3 |  | 3 | очная | учебные игры |
|  | **ИТОГО:** | **6** | **1** | **5** | очная |  |
|  | **Общее кол-во часов** | **36** | **11** | **25** |  |  |

 **Содержание разделов учебно-тематического плана**

**Раздел 1. Основы знаний.**

**Тема № 1.1 Травматизм в спорте, причины.**

***Теория*** Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

**Тема № 1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль *Теория* .** Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

**Тема № 1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

***Теория*.**Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Тема № 2.1. Гимнастика**

 **Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

**Тема № 2.2 Лёгкая атлетика**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

**Тема № 2.3 Подвижные игры**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты

у стенки».

**Тема № 2.4 Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

**Тема № 2.5 Футбол**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа

противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

**Тема № 2.6 Лыжная подготовка**

**Теория.** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика.** Одновременный бесшажный, одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону

«полуелочкой», «полулесенкой» передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.

Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

**Тема № 2.6 Баскетбол**

**Теория .** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

**Раздел 3. Контрольные нормативы**

**Тема № 3.1 Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведениесгруппойобщеразвивающихупражненийиподвижныхсоревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

**Тема № 3.2 Контрольные испытания, соревнования**

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и

технической подготовленности.

 **1.5. Формы аттестации их периодичность**

Формами контроля программы являются:

- входной

-промежуточный

- итоговый

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения волейболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**2.«Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Методическое обеспечение**

**Учебная деятельность**

Вопросы физического развития и самореализации находят свое разрешение в условиях работы секции. Открытие в себе неповторимой индивидуальности поможет ребенку реализовать себя в тренировочном процессе

 Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет и реализуется в свободное от занятий время.

 Продолжительность обучения рассчитана на 1 год. Занятия в группе проходят 1 раз в неделю 1 час. Программа предусматривает учебное расписание, при котором учебная нагрузка предполагает 36 часов в год.

 Занятие проводится в групповой форме. Имеют место индивидуальные занятия при наличии индивидуальной образовательной траектории.

***Воспитательная деятельность***

Воспитательный процесс включает в себя основные формы деятельности:

 - проведение бесед, посвященных ЗОЖ, профилактике правонарушений

 - участие в спортивных соревнованиях

 - участие в делах и мероприятиях МОУ СОШ с. Галахово;

 - анкетирование, наблюдение, психолого-педагогические тренинги;

 - беседы на тему «Нормы поведения», правила поведения на улице с

 незнакомыми людьми;

- цикл бесед «Диалоги о главном» - анализ жизненных ситуаций и

 конструктивное их решение;

 - мастер-классы.

***Развивающая деятельность***

- посещение спортивных мероприятий

- беседы о спортсменах России;

***Формы и методы работы*:**

 Занятия проводятся в любой форме по выбору педагога и желанию (возможностью) учащихся (лекция, учебно-тренировочное занятие). Используется словесный метод: беседа, рассказ, обсуждение, игра. Практическая работа является основной формой проведения занятия. Используется наглядный метод - демонстрация обучающих видеороликов, личный показ тренера.

Образовательный процесс включает в себя традиционные методы, обеспечивающие уровень деятельности на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый - участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- проектно-исследовательский – творческая работа обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме бесед, лекций с просмотром иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебно-воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

**Структура занятий**

**Структура теоретического занятия**

1. Организационная часть: мотивация, актуализация знаний. Фронтально.

2. Изложение нового материала: лекция педагога или сообщения учащихся.

3. Закрепление материала: беседа по вопросам

4. Усвоение материала: работа в подгруппах и индивидуально.

5. Подведение итогов. Рефлексия.

**Структура практического занятия**

1. Организационная часть: подготовка рабочих мест и оборудования.

2. Мотивационный этап: сообщение темы и цели, вводный инструктаж, указания и рекомендации по осуществлению самоконтроля.

3. Самостоятельная практическая работа обучающихся.

4. Итоговая часть: рефлексия, подведение итогов.

Реализовать на занятии деятельностный подход помогает применение ***информационных технологий***. Используются цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет: презентации, видеоролики, программы.

***Исследовательские и проблемно-поисковые технологии*** требуют реализации педагогической модели «обучение через открытие». Ведущим методом является проблемное обучение, метод проектов. Обучающиеся, сначала под руководством педагога, а потом и самостоятельно, создают и презентуют проекты, проводят исследования.

**2.2. Условия реализации Программы**

**1. Материально – техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал.

2. Сетка волейбольная

4. Стойки волейбольные

5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

6. Гимнастические маты.

7. Комплекты индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная).

8. Секундомеры

10. Набивные мячи

11. Мячи волейбольные

12. Держатель мячей

13. Звуковая и видеоаппаратура

14. Видеоматериалы о технических приёмах в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол) .

15. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

**2. Информационное обеспечение**

1. Книги по физическому развитию и волейболу для педагогов и детей;

2. Образцы и шаблоны для обучающихся;

3. Видеоролики и презентации по спортивной подготовки;

4. Дидактический и контрольно-диагностический инструментарий.

**3. Кадровое обеспечение:**

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы осуществляет педагог МОУ СОШ с. Галахово, имеющий специальное образование, способный к инновационной профессиональной деятельности.

**2.3. Календарный учебный график**

Количество часов по программе: 36

Количество рабочих групп: 1 группа

Режим работы:1 раз в неделю по 1 академическому часу на каждую группу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** |  **Время** | **Форма** | **Количество** | **Тема** | **Место** | **Форма****контроля** |
| **I Раздел 1. Основы знаний.**  |
| 1 | сентябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Травматизм в спорте, причины. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | беседа |
| 2 | сентябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль  | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | опрос |
| 3 | сентябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | опрос |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**  |
| **Гимнастика** |
| 4 | сентябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Строевые упражнения  | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 5 | октябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Акробатические упражнения | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 6 | октябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Общеразвивающие упражнения | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 7 | октябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Упражнения на снарядах | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| **Легкая атлетика**  |
| 8 | октябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Беговые упражнения | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 9 | ноябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Метание малого мяча; гранаты в цель и на дальность  | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 10 | ноябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Полоса препятствий | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал |  |
| 11 | ноябрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | Эстафетный бег | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| **Подвижные игры**  |
| 12 | ноябрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Правила игры | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 13 | декабрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему» | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 14 | декабрь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Эстафета с ведением и броском мяча в корзину. Эстафета с преодолением препятствий. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал |  |
| 15 | декабрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | «Перестрелка», «Пионербол» | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| 16 | декабрь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 1 | «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафетыу стенки». | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| **Волейбол**  |  |  | 16:00-16:45 |
| 17 | январь |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 2 | Правила игры. Стойка игрока. Перемещения из стойки. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 18 | январь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Прием мяча. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 19 | январь |  | 16:00-16:45 | групповая | 3 | Нападающие удары. Приемы мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал |  |
| 20 | январь |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Индивидуальные действия игроков. Групповые действия игроков. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| 21 | февраль |  | 16:00-16:45 | групповая | 1 | Тактика нападения, тактика защиты. Тактические действия игроков | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| **Лыжная подготовка**  |  |  | 16:00-16:45 |  |  |  |  |  |
| 22 | февраль |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 2 | Основы техники ходьбы на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Одновременный двушажный ход. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| 23 | февраль |  | 16:00-16:45 | комбинированная | 2 | Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Подъему по склону«полуелочкой», «полулесенкой» передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. | На улице | Опросы, контрольные испытания |
| 24 | февраль |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 2 | Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. | На улице | Опросы, контрольные испытания |
| 25 | Март |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 2 | Поворот махом на месте. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). | На улице | Опросы, контрольные испытания |
| **Баскетбол**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Март |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 2 | Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 27 | Март |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 28 | Март |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Перехват, вырывание, забивание мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал |  |
| 29 | Апрель |  | 16:00-16:45 | групповая | 1 | Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| **Футбол** |
| 30 | Апрель |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Правила игры. Техника передвижения. Виды обманных движений. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 31 | Апрель |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| **Раздел 3. Контрольные нормативы**  |
| **Инструкторская и судейская практика**  |
| 32 | Апрель |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 |  Правила и принципы организации и судейства соревнований | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | Опросы, контрольные испытания |
| 33 | Май |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Проведениесгруппойобщеразвивающихупражненийиподвижныхсоревнований в своей секции. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал |  |
| 34 | Май |  | 16:00-16:45 | Групповое занятие беседа с элементами ИКТ | 1 | Проведение с группой занимающихся под контролем руководителей. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |
| **Контрольные испытания, соревнования**  |  |  | 16:00-16:45 |
| 35-36 | Май |  | 16:00-16:45 |  | 3 | Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической итехнической подготовленности. | МОУ СОШ. с. ГалаховоСпортивный зал | зачет |

 **2.4. Оценочные материалы**

|  |
| --- |
| *Количественный критерий* |
| *Показатель* | - участие и победы в спортивных соревнованиях;  |
| *Качественный критерий* |
| *Показатель* | - знание правил игры - знание техники и тактики игры в футбол;- умение судить игру |
| *Формы контроля* | -опрос, тестирование, контрольные испытания, наблюдение, практическая работа. |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчки** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **11** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **11** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **11** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **11** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **11** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **11** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **11** | **Прыжки  в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **11** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **11** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **11** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **11** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **11** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **11** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **11** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |
| **11** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |  |  |  |
| **11** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **10** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **10** | **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **10** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **10** | **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **10** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **10** | **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| **10** | **Прыжки  в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **10** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **10** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **10** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **10** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **10** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **10** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **10** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **10** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |
| **10** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени |  |  |  |
| **10** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки  в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| **7** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |  |
| **6** | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **6** | **Плавание** | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | **Бег 500м, мин** | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| **5** | **Бег 1000м, мин** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени |  |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см** | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| **5** | **Многоскоки, 8 прыжков, м** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| **5** | **Плавание (без учета времени)** | 50м | 25м | 12м | 25м | 20м | 12м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“3”** | **“4”** |  **“5”** | **“3”** | **“4”** | **“5”**  |
| **4** | **Бег 30 м, секунд**  | 6,5 | 6,4 | 5,9 | 7,2 | 7,1 | 6,2 |
| **4** | **Прыжки  в длину с места** | 114 | 126 | 147 | 106 | 118 | 139 |
| **4** | **Метание набивного мяча (см)** | 220 | 270 | 350 | 215 | 265 | 345 |
| **4** | **Шестиминутный бег(м)** | 1070 | 1160 | 1250 | 970 | 1070 | 1160 |
| **4** | **Сила кисти (кг)** | 13,0 | 15,0 | 20,0 | 9,0 | 12,0 | 16,5 |
| **4** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 12,2 | 11,8 | 11,5 |
| **4** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 24 | 30 | 36 | 17 | 20 | 25 |
| **4** | **Подтягивание из виса лежа (95 см; 110 см), (кол-во раз)** | 6 | 7 | 10 | 5 | 8 | 12 |
| **4** | **Наклоны  вперед из положения сидя, см**  | 3,0 | 5,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| **4** | **Прыжок на скакалке, 1мин, раз** | 40 | 50 | 60 | 25 | 40 | 90 |
| **Н О Р М Ы** |
| **4** | **Бег 60 м (сек.)** | 12,4 | 11,8 | 11,0 | 12,6 | 11,8 | 11,2 |
| **4** | **Прыжок в длину(см)** | 180 | 220 | 260 | 140 | 180 | 220 |
| **4** | **Прыжок в высоту(см)** | 70 | 80 | 90 | 70 | 80 | 85 |
| **4** | **Метание мяча 50г.(м)** | 16 | 20 | 25 | 10 | 13 | 15 |
| **4** | **Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)** | 1 | 2 | 3 | - | - | - |
| **4** | **Бег на лыжах** | 8,30 | 8,00 | 7,30 | 9,00 | 8,30 | 8,00 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 3 | **Бег 30 м (сек.)** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| 3 | Бег 300 м (мин., сек.) | 1.03 | 1.12 | 1.22 | 1.11 | 1.19 | 1.25 |
| 3 | **Бег 1000 м (мин., сек.)** | 5.06 | 5.35 | 6.20 | 5.45 | 6.05 | 6.50 |
| 3 | **Челночный бег 3\*10 м (сек.)** | 9,0 | 9,6 | 10,3 | 9,5 | 10,2 | 10,6 |
| 3 | Метание малого мяча 150г (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| 3 | **Прыжок в длину с места (см)** | 160 | 150 | 130 | 150 | 135 | 120 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 280 | 240 | 280 | 240 | 200 |
| 3 | **Подтягивания на перекладине (раз)**  | 4 | 3 | 2 | 11 | 7 | 4 |
| 3 | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** | 18 | 13 | 8 | 14 | 10 | 5 |
| 3 | **Отжимания (раз)** | 13 | 10 | 6 | 10 | 7 | 3 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | 80 | 70 | 50 | 90 | 80 | 60 |
| 3 | **Наклон вперёд сидя (см)** | 3 | -1 | -3 | 6 | 3 | 0 |
| 3 | Прыжок в высоту, «перешагивание» (см) | 85 | 80 | 70 | 75 | 70 | 60 |
| 3 | Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек) | 7.00 | 7.25 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 2. | **Бег 30 м (сек.)** | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
| 2. | Бег 300 м (мин., сек.) | 1.08 | 1.17 | 1.31 | 1.13 | 1.22 | 1.31 |
| 2 | **Бег 1000 м (мин., сек.)** | 5.11 | 5.40 | 6.25 | 5.58 | 6.17 | 6.55 |
| 2 | **Челночный бег 3\*10 м (сек.)** | 9,2 | 9,8 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 2 | Метание малого мяча 150 г (м) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| 2 | **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 140 | 120 | 140 | 125 | 110 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 230 | 260 | 230 | 190 |
| 2 | **Подтягивания на перекладине (раз)**  | 3 | 2 | 1 | 9 | 6 | 3 |
| 2 | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** | 16 | 11 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| 2 | **Отжимания (раз)** | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 3 |
| 2 | Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз) | 70 | 60 | 40 | 80 | 70 | 50 |
| 2 | **Наклон вперёд сидя (см)** | -1 | -4 | -7 | 3 | 0 | -2 |
| 2 | Прыжок в высоту, «перешагивание» (см) | 80 | 75 | 65 | 70 | 65 | 55 |
| 2 | Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек) | 7.40 | 8.10 | 8.50 | 8.10 | 8.40 | 9.20 |

#  2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Список литературы для педагогов:**

1. Переиздание. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 2018
2. Переиздание. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2012. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 2012.
3. Переиздание. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2017.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 2016.
5. Переиздание. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2014.
6. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2015
7. Переиздание. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 9 2016г.
8. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2017.
9. Футбол. Основы игры. Милке Дэнни. АСТ. 2013

.**Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и их родителей (законных представителей):**

1. Обучение основам баскетбола. Красуля М.А. Харьков, 2010
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2012.
3. Переиздание. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2014.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2014
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2014. .
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2013.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на.

- М, 2018.

# ***Интернет-ресурсы:***

1. Сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола (volley.ru).