


Администрация Шкотовского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 с. Центральное»

<p>«Рассмотрено»</p> <p>На педагогическом совете</p> <p>Протокол № 7 от</p> <p>«22» 06. 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p> / Касилова Е. А./</p> <p>Приказ от 23.06.2021 г.</p>
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Автор-разработчик:
Учитель физической культуры Чупрова О.А.

с. Центральное
2021 год

1. Пояснительная записка

1.1 Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2 Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

1.3. **Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

1.4 **Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание изучаемого материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому, основу данной программы составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое 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.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации дополнительного образования в школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

1.6. **Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся 8-15 лет.

1.8 Форма обучения - очная

1.9 Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на детей от 8 до 15 лет. Группы формируются разновозрастные с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

1.10 Режим занятий: общий объем программы 68 часов, продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 2 занятия.

2.Цели и задачи программы

Цель: развить двигательные способности у воспитанников, приобщить к систематическим занятиям посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Обучающие:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- сформировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным(спортивным) играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитать устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

3.Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	1	1	-	
1	Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	0	32	

1	Строевые упражнения.	1	-	1	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	-	6	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1	-	1	выполнение упражнений
4	Корригирующая гимнастика.	4	-	4	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	5	-	5	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	1	32	
1	Основы видов спорта.	2	1	1	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	10	-	10	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	2	-	2	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	2	-	2	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	3	-	3	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	68	2	66	

3.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (1 час)

Тема № 1. Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. 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

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

Планируемый результат: Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП. Знание правил личной гигиены. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (32 часа)

1.Строевые упражнения. (1 час)

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Планируемый результат: Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (6 часов)

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Планируемый результат: Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.Дыхательная гимнастика. (1 час)

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Планируемый результат: Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (4 часа)

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Планируемый результат: Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (5 часов)

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (растяжка мышц спины и живота, тазобедренных суставов и мышц ног).

Планируемый результат: Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.(5 часов)

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Планируемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Планируемый результат: Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (31 час)

1.Основы видов спорта (2 часа)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(10 часов)

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часов)

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (10 часов)

Практика. Спортивные игры.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (2 часа)

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Планируемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздник «Здоровья».

Раздел 4. Двухсторонние игры. (2 часа)

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (3 часа)

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат: Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

5. 1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Занятия проводятся 2 раза неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

• максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; • развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

5.2. Материально-технические условия

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Мишень для метания;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая пристенная перекладина;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь образование по специальности «Физическая культура».

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

5.3 Оценочные и методические материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Учащиеся 8-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
					Мальчики	Девочки	Низкий	Высокий	Средний
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			

			15	8,6	8,7— 8,3 8,4— 8,0	7,7	9,7	9,0 9,4— 9,0 9,3— 8,8	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160 180 165- 180 170— 190 180— 195 190— 205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150— 175 155— 175 160— 180 180 165— 185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000 — 1100 1100 — 1200 1200 — 1300 1250 — 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850— 1000 900— 1050 950— 1100 1000 — 1150 1050 — 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			

	на низкой перекла дине из виса лежа, кол-во раз (девочк и)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16
--	---	----------------------------	--	--	--	----------------------------------	---	-----------------------------------

5.4 Календарно-тематический план

Дата занятия		Кол-во Часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Кол-во часов	
Плани	Факт				Теория	Практика
		1	Основы знаний		1	0
		1	Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Виды травм в спорте. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.	1	0
		32	Общая физическая подготовка		0	32
		1	Строевые упражнения	Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!»,	0	1

				«Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.		
		2	ОРУ	Комплекс ОРУ без предмета.	0	2
		2	ОРУ	Комплекс ОРУ с партнером	0	2
		2	ОРУ	Комплекс ОРУ на гимнастических снарядах	0	2
		1	Дыхательная гимнастика	Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.	0	1
		1	Корректирующая гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий.	0	1
		1	Корректирующая гимнастика	Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).	0	1
		1	Корректирующая гимнастика	Общеразвивающие упражнения в положении сидя.	0	1

		1	Корректирующая гимнастика	Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	0	1
		1	Оздоровительная гимнастика	Акробатические упражнения	0	1
		2	Оздоровительная гимнастика	Комплексы упражнений на растяжку.	0	2
		1	Оздоровительная гимнастика	Выполнение гимнастических упражнений	0	1
		1	Оздоровительный бег	Медленный бег	0	1
		1	Оздоровительный бег	Бег на короткие дистанции	0	1
		1	Оздоровительный бег	Эстафетный бег	0	1
		1	Оздоровительный бег	Кросс 500 метров	0	1
		1	Оздоровительный бег	Кросс 1000 метров	0	1
		2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Полоса препятствий, эстафеты	0	2
		2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Упражнения на перекладине, многоскоки	0	2
		2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Прыжки в длину с разбега	0	2
		2	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Прыжки в высоту с разбега	0	2
		2	Упражнения на развитие общей	Метание гранаты в цель на дальность	0	2

			выносливости, ловкости, силы и быстроты			
		2	Контрольные испытания	Сдача нормативов	0	2
		32	Специальная физическая подготовка (СПФ)		1	32
		1	Волейбол. Правила игры.			
		1	Баскетбол. Правил а игры.			
		1	Подвижные игры	«Подвижные крестики-нолики», «Центра вселенной»		
		1	Подвижные игры	«Перешагни крокодила», «Баскетбол – собачка»		
		1	Подвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь», «Коршун и наседка»		
		1	Подвижные игры	«Быстрый почтальон», «Вирус»		
		1	Подвижные игры	«Белки, мышки, зайцы», «Разведчики и часовые»		
		1	Подвижные игры	«День и ночь», «Перелет птиц»		
		1	Подвижные игры	«Мартышки», «Руческ»		
		1	Подвижные игры	«Паровозик», «Хитрая лиса»		
		1	Подвижные игры	«Лапта», «Свечи»		
		1	Подвижные игры	«Я змея, змея, змея», «Удочка»		
		1	Упражнения на ловкость	Комплекс упражнений на развитие ловкости		
		2	Упражнения на координацию движений	Комплекс упражнений на развитие координации движений, челночный бег		
		1	Упражнения на гибкость	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
		1	Упражнения на быстроту	Комплекс упражнений на		

				развитие быстроты		
		1	Упражнения на выносливость	Комплекс упражнений на развитие выносливости		
		1	Спортивные игры (волейбол)	Стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке		
		2	Спортивные игры (волейбол)	Техника передачи двумя руками сверху на месте и в движении		
		2	Спортивные игры (волейбол)	Техника приема мяча снизу двумя руками		
		1	Спортивные игры (баскетбол)	Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов.		
		2	Спортивные игры (баскетбол)	Ловля и передача мяча в парах на месте. Техника ведения мяча.		
		2	Спортивные игры (баскетбол)	Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
		1	Соревнования по ОФП	Полоса препятствий		
		1	Соревнования по СФП	Полоса препятствий		
		1	Двухсторонние игры	Обучающая игра в волейбол		
		1	Двухсторонние игры	Обучающая игра в баскетбол		
		1	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов.		

5.6 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность	1 полугодие	07.09.2021- 28.12.2021

учебных периодов		
	2 полугодие	14.01.2022- 26.05.2022
Возраст детей, лет		8-15
Продолжительность занятия, час		1 час
Режим занятия		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		68

Список используемой литературы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
10. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
11. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
12. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
13. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979