

Управление образования администрации МР «Усть-Куломский»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть-Кулом

Принята на заседании
педагогического совета
от 05 июня 2024 г.
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» с. Усть-
Кулом
05 июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 14-16 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Попов Никита Иванович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативно-правовыми требованиями законодательства в сфере образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон от 02.12.2019 г. N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631);
- Устав МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима обучающимся к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Отличительные особенности. В отличие от других программ, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, особенностей психофизического здоровья, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого, сидя на одном месте, невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это

сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Новизна в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей обучающихся.

Адресат программы - учащиеся 14-16 лет. Зачисление осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных. Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Вид программы по уровню освоения - базовый уровень.

Объем программы - 68 часов.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	2	34	68

Сроки реализации: 1 год.

Формы обучения: очная.

Режим занятий Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный;

Формы проведения – работа в малых группах, работа в парах, индивидуально.

Цель: создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса к физическому развитию.

Задачи:

Обучающие

- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча;
- Обучить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

Развивающие

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;

Воспитательные

- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		все го	теор ия	практи ка	
1.	Теоретическая подготовка Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	4	3	1	Зачет
2.	Практическая подготовка: 2.1 Диагностика физической подготовленности; 2.2 Легкая атлетика 2.3 Подвижные и спортивные игры 2.4 Лыжная подготовка 2.5 Гимнастика 2.6 Футбол	64		4 20 15 10 5 8	
3.	Итоговое занятие			2	Зачет
	Итого часов:	68	3	65	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- Техника безопасности во время занятий ОФП;
- требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю;
- основы здорового образа жизни, различные виды ОФП;
- упражнения на тренажерах;
- санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся;
- показания и противопоказания к занятиям.

Раздел 2. Практическая подготовка

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с предметами и без предметов.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультурминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в виси; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед

приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

Упражнения на расслабление. Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Подвижные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Анти вышибалы, Забросай противника мячами, Ловушка с мячом, Ловушка (пятнашки), эстафеты.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Способы поворотов на месте. Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось.

Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке.

Футбол. Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол.

Раздел 3. Итоговое занятие Зачет

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- Обучены необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучены основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучены правилам безопасности при выполнении упражнений разной направленности;
- Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча;
- Обучить основам элементов техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Метапредметные результаты:

- Развита интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развита двигательные качества: быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развита психические процессы: памяти, мышления, внимания.

Личностные результаты

- Воспитано чувство спортивной самодисциплины;
- Сформированы привычки здорового образа жизни;
- Воспитаны нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитаны морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 2.

Рабочая программа воспитания представлена по ссылке
https://shkolaustkulomskayar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/65/3077/Rabochaya_programma_vospitaniya_uchaschihsya_shkoly.pdf

Условия реализации

1. Канат для лазанья 1 шт.
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) 3 шт.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные
4. Скакалка гимнастическая 12 шт.
5. Мат гимнастический 10 шт.
6. Гимнастические палки 12 шт.
7. Стенка гимнастическая 3 шт.
8. Кегли 20 шт.
9. Обручи 10 шт.
10. Флажки 10 шт.
11. Рулетка измерительная 1 шт.
12. Лыжи 12 шт.

Формы контроля

Оценочные материалы представлены в Приложении 3.

Характеристика оценочных материалов программы представлена в Приложении 4.

Методические материалы

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Список литературы:

Перечень литературы для педагогов:

1. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
5. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
6. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. /Пер. с польского – М: Физкультура и спорт, 2018.
7. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие. - М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп_СПб,2018

Перечень литературы для детей и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: Просвещение, 1983. – 192 с.
3. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Сов.спорт, 2002. – 212 с.

Интернет-ресурсы

- 1.festival.1septembe
- 3.www.metod-kopilka
- 4.https://kopilkaurokov.ru
- 5.https://nsportal.ru

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Беседа Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Легкая атлетика						
2.	Сентябрь	Контрольное занятие	1	Понятие «Высокий старт»	Стадион	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег до 8 мин.	Стадион	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с заданием. Разновидности ходьбы.	Стадион	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки на скакалке с передвижением вперед и в сторону.	Стадион	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Стадион	Педагогическое наблюдение

7	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета.	Стадион	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции (30-60м.) Бег по пересеченной местности (5 мин).	Стадион	Педагогическое наблюдение
9	Сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы.	Стадион	Сдача нормативов
10	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег по кругу. Встречная эстафета. Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Подвижные и спортивные игры						
11	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Т.Б. во время подвижных и спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Стадион	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения с мяча вправо, влево, вперед, назад.	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с заданием.	Стадион	Педагогическое наблюдение

14	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия.	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок мяча с места.	Стадион	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Передача мяча в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Метко в цель, Анти вышибалы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Салки, Гуси-лебеди	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Запрещенное движение, Совушка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	Учебно-трениро	1	П/И Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит,	Спортивный	Педагогическое

		вочное занятие		Правильный номер.	зал	наблюдение
23	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Удочка, Вышибалы, Красный - Белый	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Забросай противника мячами, Ловушка с мячом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Ловушка (пятнашки), эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Два Мороза, Борьба за мяч.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка: подъём туловища из положения лежа.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка: прыжки на скакалке.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок вперед, назад. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

31	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	«Мы гимнасты»: Игры-эстафеты использованием гимнастического инвентаря	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие		Акробатические упражнения-перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	Декабрь	Учебно-тренировочное занятие		Полоса препятствий на время.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Лыжная подготовка						
34	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Значения занятий лыжной подготовки для человека Скользящий шаг без палок.	Стадион	Педагогическое наблюдение
35	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение ступающим шагом на лыжах в медленном темпе	Стадион	Педагогическое наблюдение
36	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Одежда и обувь лыжника. Передвижение на лыжах до 400 м. Катание с горы.	Стадион	Педагогическое наблюдение
37	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 500 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение

38	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, катание горы.	Стадион	Педагогическое наблюдение
39	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Прохождение дистанции, подъем «полу ёлочкой»	Стадион	Педагогическое наблюдение
40	Январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры на снегу. Передвижение на лыжах до 400 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты и подвижные игры на снегу	Стадион	Педагогическое наблюдение
42	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Спуск на лыжах. Катание с горы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты и подвижные игры на снегу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Техника безопасности при работе на снарядах.. Упражнения на развитие силовых способностей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	Февраль	Учебно-тренировочное		Упражнения на тренажерах. Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		занятие				
46	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие силы мышц рук. Игры с мячом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47	Февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие ловкости Игры-эстафеты с мячами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
49	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег. Игры-эстафеты с бегом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину. Игры с прыжками.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

54	Март	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	Стадион	Педагогическое наблюдение
55	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с мячами. Прыжки. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение
56	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с бегом	Стадион	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на тренажерах.	Стадион	Педагогическое наблюдение
58	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение
59	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы	Стадион	Сдача нормативов
60	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча. Игры с мячом	Стадион	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	Контрольное занятие	1	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки.	Стадион	Педагогическое наблюдение

61	Апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Футбол. Из истории развития. Правила игры. Предупреждение травм.	Стадион	Педагогическое наблюдение
62	Май	Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по неподвижному мячу.	Стадион	Педагогическое наблюдение
63	Май	Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по мячу с подачи. Игры-эстафеты с бегом и прыжками.	Стадион	Педагогическое наблюдение
64	Май	Контрольное занятие	1	Игры с бегом и метанием мяча.	Стадион	Педагогическое наблюдение
65	Май	Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по мячу на точность. Игры на закрепление навыков бега	Стадион	Педагогическое наблюдение
66	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Введение мяча - обводок стоек.	Стадион	Педагогическое наблюдение
67	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в футбол.	Стадион	Педагогическое наблюдение
68	май	Учебно-тренировочное занятие	1	Введение мяча - обводок стоек. Учебная игра в футбол.	Стадион	Педагогическое наблюдение

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	Примечание
1.	Физическое развитие и культура здоровья	Мероприятия по общей физической подготовке	Октябрь Февраль- Март	Развитие физических качеств: меткости, силы, выносливости, ловкости, укрепление здоровья	
2.	Приобщение учащихся к культурному наследию	Мероприятия по празднованию Нового года	Декабрь	Уважительное отношение к традициям, традиционным праздникам	
3.	Гражданско-патриотическое	Мероприятия по празднованию Дня Победы	Май	Развитие чувства патриотизма и гражданственности, знание истории своих соотечественников, села, чествование тружеников тыла и детей войны	

Оценочные материалы

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

13.6 - 14.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыж ок в длин у	подт ягив ание	гибк ость	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры жок в длин у	под тяги ван ие	гибк ость
20	9.7	1650	230	15	0.51	10. 3	1550	185	27	0.5
19	9.8	1600	220	14	0.5	10. 4	1500	182	26	0.5
18	9.9	1550	210	14	0.49	10. 5	1450	180	25	0.49
17	10. 0	1530	205	13	0.48	10. 6	1400	178	24	0.49
16	10. 1	1500	200	13	0.47	10. 7	1350	176	23	0.48
15	10. 2	1480	195	12	0.46	10. 8	1300	175	22	0.48
14	10. 3	1450	190	12	0.45	10. 9	1250	174	21	0.47
13	10. 4	1430	188	11	0.44	11. 0	1230	173	20	0.47
12	10. 5	1400	187	11	0.43	11. 1	1200	172	19	0.46
11	10. 6	1380	186	10	0.42	11. 2	1180	171	18	0.46
10	10. 7	1350	184	10	0.41	11. 3	1150	170	17	0.45
9	10.	1300	182	9	0.4	11.	1130	169	16	0.44

	8					4				
8	10. 9	1280	180	8	0.39	11. 5	1100	168	15	0.43
7	11. 0	1250	179	7	0.38	11. 6	1080	167	14	0.42
6	11. 1	1230	176	6	0.37	11. 7	1050	166	13	0.41
5	11. 2	1200	173	5	0.36	11. 8	1030	164	12	0.40
4	11. 3	1180	170	4	0.35	11. 9	1000	162	10	0.39
3	11. 4	1150	167	4	0.34	12. 0	980	160	8	0.38
2	11. 5	1130	164	3	0.33	12. 1	950	158	7	0.37
1	11. 7	1100	160	2	0.32	12. 2	900	155	5	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников
14.6 - 15.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4x9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыж ок в длин у	подт ягив ание	гибк ость	бег 4x9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры жок в длин у	под тяги ван ие	гибко сть
20	9.6	1700	240	16	0.51	10. 2	1600	188	28	0.5
19	9.7	1650	235	15	0.5	10. 3	1550	186	27	0.5
18	9.8	1600	230	14	0.49	10. 4	1500	184	26	0.49
17	9.9	1550	225	13	0.48	10. 5	1450	182	25	0.49

16	10. 0	1530	220	13	0.47	10. 6	1400	181	24	0.48
15	10. 1	1500	215	12	0.46	10. 7	1350	180	23	0.48
14	10. 2	1480	210	12	0.45	10. 8	1300	179	22	0.47
13	10. 3	1450	207	11	0.44	10. 9	1280	178	21	0.47
12	10. 4	1400	205	11	0.43	11. 0	1250	177	20	0.46
11	10. 5	1400	203	10	0.42	11. 1	1230	176	19	0.46
10	10. 6	1380	200	10	0.41	11. 2	1200	175	18	0.45
9	10. 7	1350	197	9	0.4	11. 3	1180	172	17	0.44
8	10. 8	1330	195	8	0.39	11. 4	1150	170	16	0.43
7	10. 9	1300	190	7	0.38	11. 5	1130	168	15	0.42
6	11, 0	1280	188	6	0.37	11. 6	1100	167	14	0.41
5	11. 2	1250	185	5	0.36	11. 7	1080	166	13	0.40
4	11. 3	1230	182	5	0.35	11. 8	1050	165	11	0.39
3	11. 5	1200	179	4	0.34	11. 9	1030	164	9	0.38
2	11. 6	1180	175	4	0.33	12. 0	1000	162	7	0.37
1	11. 7	1150	170	3	0.32	12. 1	950	160	6	0.36

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников
15.6 - 16.5 лет

очки	МАЛЬЧИКИ					ДЕВОЧКИ				
	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	прыж ок в длин у	подт ягив ание	гибк ость	бег 4х9 м (с)	бег 6 мин (м)	пры жок в длин у	под тяги ван ие	гибко сть
20	9.5	1720	242	17	0.49	10. 1	1600	200	29	0,5
19	9.6	1700	240	16	0,48	10, 2	1550	188	28	0,49
18	9,7	1650	235	15	0,47	10, 3	1500	185	27	0,48
17	9,8	1600	230	14	0,46	10. 4	1450	183	26	0,47
16	9,9	1550	225	13	0,45	10, 5	1400	180	25	0,46
15	10, 0	1530	220	12	0,44	10, 6	1380	178	24	0,45
14	10, 1	1500	215	12	0,43	10, 7	1350	176	23	0,44
13	10, 2	1480	210	11	0,42	10, 8	1330	174	22	0,43
12	10, 3	1450	207	11	0,41	10, 9	1300	173	21	0,42
11	10, 4	1430	205	10	0,40	11, 0	1280	172	20	0,41
10	10, 5	1400	203	10	0.39	11, 1	1250	171	19	0,40
9	10, 6	1380	200	9	0,38	11, 2	1200	170	18	0,39
8	10, 7	1350	197	8	0,37	11, 3	1180	169	17	0,38

7	10, 8	1330	195	7	0,36	11, 4	1150	168	16	0,37
6	10, 9	1300	190	6	0,35	11, 5	1130	167	15	0,36
5	11, 0	1280	188	5	0,34	11, 6	1100	165	14	0,35
4	11, 1	1250	185	4	0,33	11, 7	1080	164	13	0,34
3	11, 2	1230	180	4	0,32	11, 8	1050	163	12	0,33
2	11, 3	1200	175	3	0,31	11, 9	1030	162	11	0,32
1	11, 4	1180	172	3	0,30	12, 0	1000	161	10	0,31

Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля
1	Теоретические знания по разделу «Теоретическая подготовка»	тестирование, письменная работа (по выбору)	Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям	Изложение полученных знаний в письменной форме: 3 балла – полное, в системе, допускаются единичные незначительные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися, 2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные незначительные ошибки, исправляемые после указания педагога 1 балл –	Текущий
2	Практические знания по разделу «Итоговое занятие»	Практическая деятельность	Степень самостоятельности выполнения действия (умения)	3 балла – свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях 2 балла	Итоговый