

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тверецкая средняя общеобразовательная школа

Торжокского района Тверской области

Согласовано на заседании Со-  
вета школы

Председатель Совета школы  
Старостина Е.С.

от «26» августа 2025 г.

Протокол №1

Принята на заседании  
педагогического совета

от «26» августа 2025 г.  
Протокол №1

Утверждаю

Директор МБОУ Тверецкая  
СОШ

А.В. Замостьева

Приказ № 37 «26» августа  
2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Развитие»**

Уровень программы: базовый

Адресат: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Замостьева Алла Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Тверецкий 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание	13
4. Методическое обеспечение	29
5. Материально-техническое обеспечение	31
6. Приложение	34

## **1. Пояснительная записка**

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

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

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

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

### **Нормативно-правовые основания разработки Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие» разработана в соответствии с требованиями

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказа Минтруда России от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

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

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

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

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

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

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

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

*Образовательных:*

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

*Развивающих:*

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

*Воспитательных:*

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

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

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Количество обучающихся в группах: 10 чел.;**

**Режим занятий:** 180 учебных часов в год, 4,5 (астрономических) часа в неделю.

**Этапы реализации программы**

### **Первый этап – начальной подготовки:**

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

### **Второй этап – учебно-развивающий:**

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

### **Третий этап – усовершенствования:**

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

## **Форма и режим занятий**

### **Формы организации занятий:**

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

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

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

## Ожидаемые результаты

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

## Личностные результаты

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

## Метапредметные результаты

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

## **Компетентностная модель**

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

## **Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся**

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

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

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

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

Методы контроля и управления образовательным процессом - это на-блюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающих-ся в различных мероприятиях школы.

## **2. Учебно- тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. заня- тия	Теор. занятия	

**МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)**

1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	-	2	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	2	-	2	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	2	-	2	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	-	2	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
9.	Скоростные упражнения.	2	2	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	2	-	2	
12.	Упражнения для развития силы.	2	2	-	

13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
16.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
17.	Упражнения с гантелями.	2	2	-	
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	-	2	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
21.	Кардиоупражнения.	2	2	-	

#### **МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)**

22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
26.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
28.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
31.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
33.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
36.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
38.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	Промежуточная аттестация (прыжки через

					скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
41.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
43.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
45.	Открытое первенство по волейболу.	2	2	-	
46.	Кардиоупражнения.	2	2	-	

**МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)**

47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
51.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
56.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
60.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
61.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
66.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
67.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
68.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
70.	Правильное питание. Спортивные	2	-	2	

	игры по выбору обучающихся.				
71.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
72.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
73.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
74.	Открытое первенство по баскетболу.	2	2	-	
75.	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
76.	Кардиоупражнения.	2	2	-	

### МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» ( 28ч)

77.	Футбол. Ведение мяча.	2	2	-	
78.	Футбол. Удары по воротам.	2	2	-	
79.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
80.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
81.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
82.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
83.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
84.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
85.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
86.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
87.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
88.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
89.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2	2	-	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
90.	Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.	2	2	-	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>134</b>	<b>46</b>	

## 2. Содержание программы

### МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)

#### Тема №1

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

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

## Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

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

## Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

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

## Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

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

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

## Тема №5

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

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

## Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

#### Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

#### Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

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

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

#### Тема №9

Скоростные упражнения.

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

#### Тема №10

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

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №11

Кардиоупражнения.

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

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

## Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

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

## Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

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

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

## Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №15

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

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

## Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

## Тема №17

Упражнения с гантелями.

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

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

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

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

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

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

### **МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)**

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

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

Тема №23

Волейбол. Подача мяча.

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

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

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

Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

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

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

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

Тема №33

Волейбол. Подача мяча.

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

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

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

Тема №38

Волейбол. Подача мяча.

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

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

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

Тема №43

Волейбол. Подача мяча.

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

Тема №44

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

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

**МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)**

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

## Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

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

## Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

## Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

## Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

## Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

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

Практика: Броски с различных дистанций.

## Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

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

## Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

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

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.

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

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60

Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №62

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

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.

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

Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65

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

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

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

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

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

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №72

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

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73

Баскетбол. Работа в тройках.

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

Тема №74

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

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

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

### **МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» ( 28ч)**

Тема №77

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

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

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

Тема №78

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №82

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №85

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №87

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Тема №90

Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.

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

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

**Формы подведения итогов реализации образова-  
тельной программы**

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

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

**Критерии замера прогнозируемых результатов**

1. Педагогическое наблюдение.

2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:

- обсуждение результатов дневников самоконтроля.
- участие в спортивных мероприятиях.

## **Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)**

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

## **4. Методическое обеспечение программы**

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

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

Формы занятий:

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

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

### **Структура практического занятия:**

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

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

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

### **Структура теоретического занятия:**

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

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

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

## **5. Материально-техническое обеспечение**

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

## **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

- Сигнальные фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные щиты
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

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

### **Для обучающихся:**

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

## **Интернет – ресурсы:**

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosspor.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minsport.gov.ru>

## **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»,

или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией и получения при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ

согласно приказу Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

*Приложение №1*

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Дополнительной общеразвивающей программы «Развитие»

(базовый уровень, 180 часов)

**Место проведения:** МБОУ Тверецкая СОШ

**Сроки проведения:** \_\_\_\_ .09.202\_\_\_\_ – \_\_\_\_ .06.202\_\_\_\_ г

**Дни занятий:** вторник, четверг

**Время:** 18.00-20.00

	Дата	Ко л- во ча- сов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контро- ля
--	------	------------------------------	--------------------------------	--------------	---------------------

## МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)

1		2	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		2	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
3		2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
4		2	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
5		2	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
6		2	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
7		2	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	
3		2	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
8		2	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	
9		2	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
10		2	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
11		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
12		2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
13		2	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
14		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
15		2	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
16		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
17		2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
18		2	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	

19		2	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
20		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
21		2	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	

### МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)

22		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
23		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
24		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
25		2	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
26		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
27		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
28		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
29		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
30		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
31		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
32		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
33		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
34		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
35		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
36		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
37		2	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
38		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Тестирование физической подготовленности.	Промежуточный контроль
39		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
40		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
41		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
42		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мя-	

				ча.	
43		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
44		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
45		2	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.	
46		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	

### МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)

47		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
48		2	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.	
49		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
50		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
51		2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
52		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
53		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
54		2	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
55		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
56		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
57		2	Практическое занятие		
58		2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
59		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
60		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
61		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
62		2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
63		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
64		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
65		2	Теоретическое занятие	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
66		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
67		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
68		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	

69		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
70		2	Практическое занятие	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
71		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
72		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
73		2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
74		2	Практическое занятие	Открытое первенство по баскетболу.	
75		2	Практическое занятие	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
76		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	

### МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» ( 28ч)

77		2	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча.	
78		2	Практическое занятие	Футбол. Удары по воротам.	
79		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
80		2	Практическое занятие	Просмотр презентаций ГТО	
81		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
82		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	
83		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	
84		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
85		2	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО	
86		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
87		2	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча.	
88		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.	
89		2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль
90		2	Практическое занятие	Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.	
	Всего	180 часов			

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (11-15 лет)**

№ п/п	Физиче- ские спосо- бности	Контрол- ьное упраж- нение (тест)	Возраст лет	Уровень				
				Мальчики			девочки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3
2	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175
			12	145	165—180	200	135	155—175
			13	150	170—190	205	140	160—180
			14	160	180—195	210	145	160—180
			15	175	190—205	220	155	165—185
4	Выно- сливость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1150—1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10
			12	2	6—8	10	5	9—11
			13	2	5—7	9	6	10—12
			14	3	7—9	11	7	12—14
			15	4	8—10	12	7	12—14
6	Силовые	Подтя- гивание: на высо- кой пе- реклади- не из виса, ко л - в о раз (мальчи- ки)	11	1	4—5	6 и выше		
			12	1	4—6	7		
			13	1	5—6	8		
			14	2	6—7	9		
			15	3	7—8	10		
		на низ- кой пе- реклади- не из виса ле- жа, кол- во раз (девоч- ки)	11				4 и ниже	10—14
			12				4	11—15
			13				5	12—15
			14				5.	13—15
			15				5	12—13

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (16-17 лет)**

№ п/ п	Физиче- ские способ- ности	Контроль- ное упражнение (тест)	Воз рас- тлет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Ско- ростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Ско- ростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выно- сливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ни- же	1300 и выше	1050–12 00	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–12 00	900
5	Гиб- кость	Наклон вперед из по- ложения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на высо- кой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, ко- личество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Протокол  
результатов итоговой аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

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

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающе- гося	Теоретическая подготовка			Практиче- ская подго- товка			Форма аттеста- ции	Итого- вая оцен- ка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

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

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

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

В теоретической подготовке

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

В практической подготовке

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

Подпись \_\_\_\_\_

#### **Литература используемая для создания программы:**

1. Воробьев Н.П. «Спортивные игры» М. « Просвещение» 2020 г.
2. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2016 г.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2018 г
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2017 г.
5. Ник Сортел «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» М.: Астrelly-ACT 2021 г.
6. Нортон Б.И. «Упражнения в баскетболе. Учебное пособие для учителей физической культуры».
7. Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. – М.: Физкультура и спорт, 2019 г.
8. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М.: «Просвещение» 2016 г.

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>  
<https://uchitelya.com/fizkultura/>  
<https://spo.1sept.ru/urok>  
<https://fizkulturana5.ru/>  
[https://pculture.ru/\\_multiurok.ru>all-sites/fizkultura/](https://pculture.ru/_multiurok.ru>all-sites/fizkultura/)

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://fizkult-ura>

<https://www.gto.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699186

Владелец Замостьева Алла Викторовна

Действителен С 10.01.2026 по 10.01.2027