

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОЖАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ЦДО

Протокол № 1

«27» 08 20 21г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Можарской СОШ №15

 ФИО

«30» 08 20 21г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка «Чемпион»»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Соболева Лариса Викторовна

Можарка
2021

Раздел 1

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке направлена на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа разработана на основе нормативно – правовых документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– 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 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа входит во дополнительную деятельность по направлению физкультурно - спортивное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Отличительной особенностью Программы по общей физической подготовки являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия по общей физической подготовке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе общей физической подготовки учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение, так как требует динамической работы многих групп мышц, что улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Адресат Программы: Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 7 до 10 лет с разной степенью развития способностей и подготовки.

Форма проведения занятий: Занятие проводится в группе по 12-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально.

Срок реализации Программы и объем учебных часов: на 1 год обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Режим занятий: Проводиться занятие 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 × 45 минут, с перерывами между занятиями 10 мин.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и осанку, способствовать профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию;
- развивать координационные (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и скоростные и скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость);

- формировать элементарных знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа – инструктаж
2	Лёгкая атлетика	17	2,5	14,5	Соревнования, Тестовый контроль
3	Подвижные и спортивные игры	19	0,5	18,5	Контрольные игры и соревнования
4	Лыжная подготовка	20	1	19	Соревнования, тестовый контроль
5	Гимнастика с элементами акробатики	14	1	13	Соревнования, тестовые контроль
6	Итоговое занятие	1	-	1	Массовое, спортивно- развлекательное мероприятие- соревнование
	Итого часов:	72	6	66	

Содержание программы

Раздел 1: Вводное занятие

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике с основами акробатики, лыжной подготовке, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.

Формы аттестации и контроля: Беседа – инструктаж.

Раздел 2: Лёгкая атлетика (18 часов)

Теория: Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика: Бег на короткие дистанции. Ускорения; Бег на дистанции 30 м. Бег 6 минут. Проведение бега на 1000м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Формы аттестации и контроля: Соревнования, тестовые нормативы, наблюдение.

Раздел 3: Подвижные и спортивные игры (19 часов)

Теория: Техника безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр.

Практика: Передача мяча способом из-за головы. Принятие мяча из различных положений. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Реакция на летящий мяч, передвижение игрока в волейболе. Принятие мяча из различных положений. Техника нападения в волейболе. Перемещения и стойки. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Формы аттестации и контроля: Беседа инструктаж, контрольные игры и соревнования, наблюдение.

Раздел 4: Лыжная подготовка (20 часов)

Теория: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Практика: Классические лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3000 м.

Формы аттестации и контроля: Беседа инструктаж, соревнования, наблюдение.

Раздел 5: Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

Теория: Техника безопасности на занятиях гимнастикой с основами акробатики.

Практика: Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.

Формы аттестации и контроля: Беседа – инструктаж, наблюдение, соревнования, тестовые нормативы.

Раздел 6: Итоговое занятие

Спортивно-развлекательное мероприятие - соревнование «Весёлые эстафеты». Подведение итогов года, торжественное награждение грамотами обучающихся за спортивные успехи.

Формы аттестации и контроля: Соревнование, судейство, протокол соревнования, фотография, отчет судьи.

1.4. Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы

Содержание Программы направлено на освоение предметных, личностных и метапредметных результатов обучающихся.

Метапредметные результаты:

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

Личностные:

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

Предметные результаты:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Раздел 2

Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий	форма контроля
1	2021-2022	01.09. 2021	31.05. 2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	тестовый контроль-вводный, промежуточный, итоговый; соревнования

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения: Спортивная площадка; Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; гимнастические маты; сетка волейбольная; щиты с кольцами; комплекты лыж; свисток; секундомер; сантиметровая рулетка.

Технические средства: ноутбук; проектор; музыкальная колонка; флеш-карта с музыкальным сопровождением.

Информационное обеспечение: Плакаты с изображением; презентации.

Кадровое обеспечение: Рабочую программу реализует педагог дополнительного образования, учитель физической культуры - Соболева Лариса Викторовна. Педагогический стаж работы-4 года.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для определения результативности освоения Программы в соответствии с целями и задачами используются следующие формы: **вводная, промежуточная и итоговая аттестация** в виде прохождения тестового норматива контрольных упражнений на определение уровня развития физических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) (контрольно-оценочные результаты приложение №1), протоколы

соревнований, фотографии, отчет судьи, контрольные тесты по истории физической культуры и спорта (Приложение №2).

Механизм выявления образовательных результатов Программы:

Формы и режим – текущий контроль – беседа, беседа-инструктаж, наблюдение, соревнования, судейство, практическая работа. Контроль образовательных результатов осуществляется на основании таблицы контрольно-оценочных результатов мальчиков и девочек 7-10 лет, по пятибалльной системе.

Соотношение баллы/ уровни:

Отлично «5» - О; хорошо «4» - Х;

удовлетворительно «3» - У; низкий «2» - Н.

п/п №	Тест ФИ	Бег 30м сек	Бег 1000 м мин	Прыжок в длин у с места (см.)	Подни мание тулови ща в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгиба- ние и разгиб ание рук в упоре лежа	Накло н тулови ща вперед сидя (см.)	Ходьба на лыжах 1000 м (мин.)	Челн очны й бег 3*10 м (сек.)	Подтяг ива- ние на низкой (Д)/ высоко й (М) перекл адине (кол-во раз)	Мета ние тен- нисн ого мяча м	итого вый балл, урове нь
1													
2													
3													

Форма оценки результатов:

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестовых нормативов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Оценка результатов проводится по четырем уровням развития физических качеств: *отлично, хорошо, удовлетворительно, низко.*

Формы проверки результативности Программы:

Образовательные результаты, в соответствии с целью Программы, демонстрируются в спортивно-развлекательное мероприятие – соревнование «Весёлые эстафеты».

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие, в очном формате.

Формы и методы организации обучения.

Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Формы организации учебного занятия:

- групповые занятия, массовые мероприятия;
- индивидуальная самостоятельная работа.

Методы обучения:

1. Организационные:

- 1.1 Наглядные (показ, помощь);
- 1.2 Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- 1.3 Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Практический метод.

- 3.1 Метод упражнений;
- 3.2 Целостный и расчленённый методы разучивания;
- 3.3 Соревновательный метод;
- 3.4 Игровой метод;
- 3.5 Метод круговой тренировки.

Педагогические технологии

1. Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Алгоритм учебного занятия

Физкультурные занятия имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия.

2.5. Список методической литературы

1. Программа « Физическая культура 1 – 4 класс». 2019 г.
2. Поурочные разработки планов.
3. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М.Бутин.
4. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 1985 г.
5. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
6. Спортивные и подвижные игры. 1998г. Н.П.Воробьёв. Просвещение.
7. Методика физического воспитания.1997г. М. Просвещение В.И.Лях.
8. « Мы сдаём нормы».1979г.М. Просвещение.
9. Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
10. Раздаточный материал, плакаты.
11. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.
12. Лях, В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе.№1, 1999. - С. 25.
13. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с. ISBN: 5-222-02298-6
14. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000. – 448 с.

2.6. Рабочая программа на 2021 – 2022 учебный год

№ занятия	Тема	Количество часов			Форма контроля	Дата проведения занятия по плану/по факту	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика				
1.	Вводное занятие							
	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм, гимнастике с основами акробатики, лыжной подготовке, лёгкой атлетике. Знакомство с планом занятий на год.	1	1	0	Беседа-инструктаж	01.09.21	Групповая	
Итого:		1	1	0				
	Легкая атлетика							
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег 30 м. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Водяной».	1	0,5	0,5	Беседа наблюдение	06.09.21	Групповая	
3.	Гигиена тела. «Челночный бег 3*10 м». Поднимание туловища из положения лежа. Учись быстрее и ловкости: «Прыжки по полосам», «Кто быстрее?».	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение	08.09.21	Групповая	

4.	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м», «Прыжки через скакалку», «Бег 30 м». Подвижные игры: «Кто сильнее?», «Салки с лентами».	1	0,5	0,5	Беседа	13.09.21	Групповая	
5.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Равномерный бег-6 минут. Игры на координацию движений: «Быстрая тройка», «Удочка».	1	0,5	0,5		15.09.21	Групповая	
6.	Прыжки в длину с разбега. Тестовый норматив: «Прыжки в длину с места», «Метание малого мяча на дальность», «Поднимание туловища из положения лежа». Игры на внимание и координацию движений: «Удочка», «Запрещенное движение».	1	-	1	Практическая работа Тестовый норматив Наблюдение	20.09.21	Групповая	
7.	Бег на выносливость 1000 м (без учета времени). Финиширование. Игры с метанием мяча: «Очисти свой сад от камней».	1	0	1	Практическая работа Наблюдение	22.09.21	Групповая	
8.	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты «Командные салки».	1	0,5	0,5	Беседа Практическая работа Наблюдение	27.09.21	Групповая	
9.	Тестовый норматив: «Бег на выносливость 1000 м». Игры на координацию движений. «Кто быстрее?», «Найди нужный цвет».	1	0	1	Практическая работа Тестовый норматив	29.09.21	Групповая	

					Наблюдение			
10.	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра: «Удочка с приседанием», «Колдунчики», «Третий лишний».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	04.10.21	Групповая	
11.	Соревнования по легкой атлетике «Кросс наций.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	06.10.21	Массовое мероприятие	
Итого:		10	2,5	7,5				
Подвижные и спортивные игры								
12.	Техника безопасности на занятиях подвижные и спортивные игры. Передача мяча способом из-за головы. Подвижные игры: «Передай мяч», «Удочка», «Колдунчики».	1	0,5	0,5	Беседа-инструктаж Практическая работа Наблюдение	11.10.21	Групповая	
13.	Прыжки на двух ногах, и через скакалку. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее?», «Найди нужный цвет».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	13.10.21	Групповая	
14.	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Русские народные игры: «Ручеек», «Журки», «Горелочки с платочком».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	18.10.21	Групповая	
15.	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Краски», «Жмурки», «Чай, чай, выручай».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	20.10.21	Групповая	
16.	Принятие мяча из различных положений. Перебрасывание мяча через сетку в парах.	1	-	1	Практическая работа	25.10.21	Групповая	

	Подвижные игры: «Перелет птиц», «Два мяча», «Летает не летает», «Море волнуется – раз».				Наблюдение			
17	Реакция на летящий мяч, передвижение игрока. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	27.10.21	Групповая	
Итого:		6	0.5	5,5				
Гимнастика с элементами акробатики								
18.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнение для рук: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0,5	0,5	Беседа-инструктаж Практическая работа Наблюдение	01.11.21	Групповая	
19.	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. Наклон туловища вперед из положения сидя. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «Лиса и куры».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	03.11.21	Групповая, индивидуальная	
20.	Выполнение акробатических упражнений. Тестовый норматив: «Подтягивание на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклон туловища вперед из положения сидя».	1	-	1	Практическая работа Тестовый норматив Наблюдение	08.11.21	Групповая, индивидуальная	
	Итого:	3	0,5	2,5				

Подвижные и спортивные игры								
21.	Развитие координации: прыжки по линиям. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	10.11.21	Групповая	
22.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок», «Хитрая лиса».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	15.11.21	Групповая	
23.	Защитные действия при игре. Подвижные игры: «Деревья и люди», «Охотники и утки».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	17.11.21	Групповая	
24.	Совершенствование умений: ловля, передача и ведение мяча. Подвижные игры: «Веселые эстафеты с мячом».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	22.11.21	Групповая	
25.	Принятие мяча из различных положений. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подвижные игры: «Перелет птиц», «Два мяча».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	24.11.21	Групповая	
26.	Развитие координации: переброска мяча. Игра с элементами передачи мяча: «Съедобное - не съедобное».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	29.11.21	Групповая	
27.	Упражнения по ведению мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	01.12.21	Групповая	
28.	Реакция на летящий мяч, движение игрока . Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	06.12.21	Групповая	

29.	Развитие координации: прыжки на двух ногах. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Дедушка водяной».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	08.12.21	Групповая	
30.	Техника нападения в волейболе. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	13.01.21	Групповая	
31.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	15.12.21	Групповая	
32.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	20.12.21	Групповая	
33.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	22.12.21	Групповая	
Итого:		13	-	13				
Лыжная подготовка								
34.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	1	1	-	Беседа-инструктаж	27.12.21	Групповая	
35.	Скользкий шаг без палок и с палками. Упражнение «Солнышко».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	29.12.21	Групповая	
36.	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск с пологой горки без палок. Игры и эстафеты на лыжах: «Кто быстрее	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	10.01.22	Групповая	

	приготовиться».							
37.	Прохождение дистанции 1000 м. Подвижные игры на улице: «Паровозик», «Мы строим крепость», «Мороз – Красный нос».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	12.01.22	Групповая	
38.	Подъем в гору «ёлочкой», «лесенкой». Техника спуска со склонов, преодоление подъемов. Прохождение дистанции 500м с ускорением. Подвижные игры на улице: «Веер», «Штурм высоты», «Салки».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	17.01.22	Групповая	
39.	Торможение и повороты. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры на улице по выбору учащихся.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	19.01.22	Групповая	
40.	Прохождение дистанции 2000 м. Подвижные игры «Горка зовёт», «Быстрый спуск».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	24.01.22	Групповая	
41.	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы в различных стойках. Торможение и повороты.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	26.01.22	Групповая	
42.	Подъем в гору различными способами. Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 2000 м.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	31.01.22	Групповая	
43.	Прохождение дистанции 3000 м. Игры на снегу: «Цепи-кованные», «Салки».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	02.02.22	Групповая	
44.	Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры на улице: «Веер», «Паровозик»,	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	07.02.22	Групповая	

	«Зимнее солнышко».							
45.	Прохождение дистанции 3000 м. Подвижные игры на улице: «Салки», «Снежные фигуры».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	09.02.22	Групповая	
46.	Игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на улице: «Цепи-кованные», «Салки».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	14.02.22	Групповая	
47.	Тестовый норматив: «Ходьба на лыжах 1000 м». Подвижные игры: «Перебежка на одной лыжне», «Салки со снежком».	1	-	1	Тестовый норматив Практическая работа Наблюдение	16.02.22	Индивидуальная Групповая	
48.	Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры на улице: «Веер», «Паровозик», «Зимнее солнышко».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	21.02.22	Групповая	
49.	Прохождение дистанции 3 000 м. Подвижные игры на улице по желанию учащихся.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	28.02.22	Групповая	
50.	Подъемы и спуски. Подвижные игры на улице: «Поезд», «Мы строим крепость» и по желанию учащихся.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	02.03.22	Групповая	
51.	Прохождение дистанции 3 000 м. Подвижные игры на улице: «Салки», «Снежные фигуры».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	09.02.22	Групповая	
52.	Игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на улице по выбору учащихся.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	14.02.22	Групповая	
53.	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000 м.	1	-	-	Соревнования, судейство	16.02.22	Спортивно-массовое	

							мероп приятие	
Итого:		20	1	19				
Гимнастика с элементами акробатики								
54.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.	1	0,5	0,5	Беседа – инструктаж Практическая работа Наблюдение	21.03.22	Группо вая, индиви дуальна я	
55.	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок назад в упор присев. Выполнение акробатических упражнений.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	23.03.22	Группо вая, индиви дуальна я	
56.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	28.02.22	Группо вая	
57.	Ходьба на носках, ходьба по гимнастической скамейке. Равновесия. Повороты. Выполнение акробатических комбинаций.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	30.03.22	Группо вая, индиви дуальна я	
58.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	04.04.22	Группо вая, индиви дуальна я	
59.	Общеразвивающие упражнения в парах. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку, освоение	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	06.04.22	Группо вая, индиви дуальна	

	танцевальных элементов. Упражнения в висах и упорах. Подтягивания на перекладине.						я	
60.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением, танцевальные элементы.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	11.04.22	Групповая, индивидуальная	
61.	Развитие силы и гибкости: широкие стойки на ногах, прыжковые упражнения. Мост из положения стоя с помощью. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	13.04.22	Групповая, индивидуальная	
62.	Развитие силы, гибкости: прыжковые упражнения с предметом в руках, выпады и полушпагаты на месте. Гимнастические и акробатические комбинации в эстафетах.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	18.04.22	Групповая, индивидуальная	
63.	Тестовый норматив: «Подтягивания на перекладине», «Прыжки на скакалке», «Опорный прыжок».	1	-	1	Тестовый контроль	20.04.22	Индивидуальная	
64.	Гимнастические соревнования «Грация»	1	-	1	Соревнование, судейство	25.04.22	Массовое мероприятие	
Итого:		11	0,5	10,5				
Легкая атлетика								
65.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с переноской	1	-	1	Практическая работа	27.04.22	Групп-	

	предметов. Подвижные игры: «Быстро в строй», «Колдунчики», «Не намочи ног».				Наблюдение		повая	
66.	Метание мяча на дальность. Бег 30 м. Игры на ловкость и координацию движений: «Пустое место», «Часовые и разведчики».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	04.05.22	Групповая	
67.	Прыжки в длину с места и с разбега. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Лошадки».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	11.05.22	Групповая	
68.	Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м», «Метание мяча на дальность», «Прыжки в длину с места», «Бег 30 м», «Поднимание туловища из положения лежа», «Прыжки на скакалке».	1	-	1	Тестовый норматив	16.05.22	Индивидуальная	
69.	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. Подвижные игры: «Чехарда». Эстафета с передачей палочки.	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	18.05.22	Групповая	
70.	Прыжки на скакалке. Игры на координацию движений. Прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву». Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Пустое место», «Резиночка», «Волк во рву».	1	-	1	Практическая работа Наблюдение	23.05.22	Групповая	
71.	Тестовый норматив: «Бег на выносливость 1000 м». Полоса препятствий. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»,	1	-	1	Тестовый норматив Практическая работа	25.05.22	Индивидуальная Групповая	

	Эстафета с прыжками с ноги на ногу.				Наблюдение		повая	
Итого:		7	0	7				
Итоговое занятие								
72.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Веселые эстафеты»	1	-	1	Соревнование, судейство	30.05.22	Спортивно-массовое мероприятие	
Итого:		1	-	1				
ВСЕГО ЧАСОВ:		144	12	132				

Оценочные материалы

Контрольно – переводная таблица по ОФП (девочки).

Тест	Бег 30м (сек).	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимани е туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед сидя (см.)	Ходьба на лыжах 1000 м (мин.)	Челноч- ный бег 3*10 м (сек.)	Подтягива ние на низкой переклади- не (кол-во раз)	Метание тен- нисного мяча м
Оценка											
7 лет											
Отлично «5»	6.7	без учета времени	130	14	50	8	7	без учета времени	10.2	10	10
Хорошо «4»	7.4		110	12	40	5	5		11.3	5	8
Удовл. «3»	7.5		90	9	30	3	3		11.7	3	6
8 лет											
Отлично «5»	6.6	без учета времени	140	16	65	9	8	9.0	9.7	11	12
Хорошо «4»	7.2		115	13	55	5	6	10.0	10.7	7	10
Удовл. «3»	7.4		100	10	45	3	4	11.30	11.2	5	8
9 лет3 класс											
Отлично «5»	6.3	без учета времени	145	17	75	9	9	8.0	9.3	13	15
Хорошо «4»	6.8		125	14	65	6	7	8.30	10.3	8	12
Удовл. «3»	7.0		110	11	50	4	4	9.0	10.8	6	10
10 лет											
Отлично «5»	6.2	6.0	155	18	90	10	10	7.30	9,1	13	18
Хорошо «4»	6.6	6.30	135	15	85	6	8	8.0	10	9	15
Удовл. «3»	6.8	6.50	120	12	70	4	5	8.30	10,4	7	12

Контрольно – переводная таблица по ОФП (мальчики).

Тест Оценка	Бег 30м (сек).	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимани е туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед сидя (см.)	Бег на лыжах 1000 м (мин.)	Челноч - ный бег 3*10 м (сек.)	Подтягива ние на высокой переклади- не (кол-во раз)	Метание тен- нисного мяча м
7 лет											
Отлично «5»	6.2	без учета времени	140	16	40	10	6	без учета времени	9.9	4	12
Хорошо «4»	6.9		115	14	30	8	3		10.5	2	10
Удовлетворит.	7.0		100	11	20	5	1		11.0	1	8
9 лет											
Отлично «5»	5.9	без учета времени	150	18	60	11	7	8.30	9.1	4	15
Хорошо «4»	7.0		125	15	50	9	4	9.30	10.0	2	12
Удовл. «3»	7.2		110	12	30	5	2	10.30	10.4	1	10
10 лет											
Отлично «5»	5.7	без учета времени	155	19	70	12	8	7.30	8.8	5	18
Хорошо «4»	6.6		130	17	60	10	5	8.0	9.9	3	15
Удовл. «3»	6.8		120	13	40	6	3	8.30	10.2	1	12
11 лет											
Отлично «5»	5.0	5.1	165	20	80	14	9	7.0	8.6	5	21
Хорошо «4»	6.3	5.5	140	18	70	11	6	7.30	9.5	3	18
Удовл. «3»	6.7	6.2	130	15	60	7	4	8.0	9.9	2	15

Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту

1 вариант

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3 Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия

- А. Подуть на рану и все пройдет
- Б. Приложить холод и забинтовать
- В. Обработать рану перекисью водорода и приложить холод

4.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Спортивная форма - это

- А. Спортивные штаны, футболка, ботинки
- Б. Джинсы, футболка, кроссовки
- В. Спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

7. В каком виде спорта нужно быть гибким:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

8. Акробатические упражнения - это

- А. Упражнения из лёгкой атлетики
- Б. Гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках
- В. Упражнения для разминки

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Развитие физических качеств людей;
- Б. Сохранение и улучшение здоровья людей;
- В. Подготовку к профессиональной деятельности;
- Г. Поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- А. Быстрота, сила, смелость, гибкость;
- Б. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- В. Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- Г. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

- А. Молоко, мясо.
- Б. Чипсы, пепси.
- В. Овощи фрукты

12. Бег на длинные дистанции – это

- А. 100 и 200 метров
- Б. 1000, 1500, 2000метров
- В. 30 и 60 метров

13. Основные части тела человека:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России? _____

15. Олимпийский девиз -
