

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
«ЛИТВИНЕНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

Директор МБОУ «Литвиненковская СШ»

МБОУ «Литвиненковская СШ»

_____ Пилюшкина А.И.

Протокол №__ от _____ 20__ г.

Приказ от «__» _____ 20__ г. №__

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 68 часов (1 год)

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 12 до 15 лет

Составители: Бендера Оксана Анатольевна

с. Литвиненково

2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	7
1.3. Воспитательный потенциал программы	8
1.4. Содержание программы	9
1.5. Планируемые результаты	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы.	23
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Список литературы	27

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы... ..	30
3.2. Методические материалы... ..	35
3.3. Календарно-тематическое планирование	49
3.4. Лист корректировки	58
3.5. План воспитательной работы	59

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- 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 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Литвиненковская средняя школа» Белогорского района Республики Крым от 22.12.2016г.

Направленность: физкультурно-спортивная. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Актуальность программы: она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по общефизической подготовке, но также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение общефизической 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.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное

напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством укрепляющих упражнений достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 30 человек.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений др.).

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Количество обучающихся в группе составляет 30 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (68 академических часа) – 34 учебных недель.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса по программе

«Общая физическая подготовка» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Режим занятий и их продолжительность: 68 часа на весь период обучения, 34 недель; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей. Программа направлена на основной вид спорта футбол, а также знакомство и пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка».

Образовательные:

Продолжить знакомство с баскетболом, футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Расширять спортивный кругозор детей.

Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Общая физическая подготовка» направлена для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что положительно скажется на развитии спорта в России.

1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Выполнение нормативов ОФП. Входная диагностика.	2	1	1	Опрос, тестирование/ Входной контроль
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	1	19	Практическое задание/Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	0	10	Выполнение контрольных упражнений/Промежуточный контроль
4	Футбол	10	2	8	Практическое задание/Текущий контроль
5	Баскетбол	4	1	3	Практическое задание/Текущий контроль
6	Волейбол	4	1	3	Практическое задание/Текущий контроль
7	Легкая атлетика	14	1	13	Практическое задание/Текущий контроль
8	Контрольные нормативы	2	0	2	Практическое задание/Текущий контроль
9	Итоговая аттестация	2	1	1	Итоговый контроль
	Итого часов	68	8	60	

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1час): Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте.

Развитие спорта в России. Значение и место ВФСК «ГТО» в системе физического воспитания. История возникновения ВФСК «ГТО». Ведущие спортсмены и тренеры.

Практика (1час): Выполнение нормативов ОФП. Входная диагностика.

Тема № 2. Общая физическая подготовка (20 часов).

Теория (1час): Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика (19 часов): Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, лежа на спине переход в положение, сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения, лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Челночный бег 3X10 м.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов. Метание мяча в цель дистанция 6 м., Метание мяча весом 150 гр.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Туристические походы. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м., Кросс по пересеченной местности на 2000 м., Кросс по пересеченной местности на 3000 м.

Тема № 3. Специальная физическая подготовка (10 часов).

Практика (10 часов):

Развитие быстроты. Быстрота - способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший отрезок времени. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки из различных исходных положений (стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте), эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) без мяча и с мячом, подвижные игры. Упражнения для развития скорости

переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.), бег с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.п.), челночный бег в различных вариациях, бег с повторением движений партнера без мяча и с мячом.

Развитие ловкости. Ловкость - это комплексное качество, характеризующееся, способностью быстро осваивать двигательные действия, а так же способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.), прыжковые упражнения на месте и в движении в различных вариациях (без инвентаря и с инвентарем, с выполнением дополнительных движений, например, имитация удара ногой), бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.

Развитие гибкости. Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая стенка, гимнастической скамейка).

Развитие общей выносливости. Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег, бег с рывками по звуковому сигналу, с изменением интенсивности, с изменением направления движения.

Развития специальной выносливости. Специальная выносливость - это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности. Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений без мяча и с мячом, переменный бег (несколько повторений в серии), многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками), выполнение технико-тактических упражнений на фоне усталости, игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшением по численности составом.

Развития силы. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением (например, приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением), без отягощения (например, выпрыгивание из полного приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), упражнения с сопротивлением (например, лежа на животе -сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера), упражнения с инвентарем (например, вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность).

Тема №4. Футбол (10 часов).

Теория (2часа). Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы

движения); удары по мячу ногой. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Практика(8часов). Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществления «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема № 5. Баскетбол (4 часа) Теория(1час): Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика(3 часа): Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со

зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема № 6. Волейбол (4 часа).

Теория(1час): Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика(3часа): Тактика нападения. Выход для получения мяча.

Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака.

Тактика защиты. Подстраховка.

Тема № 7. Лёгкая атлетика (14 часов).

Теория(1час): Теория подготовки легкоатлетов. Основы техники, анализ техники и методика обучения выполнения нормативов и испытаний ГТО.

Практика(13часов): Бег дистанция (30, 60 м.) со старта и с максимальной скоростью. Смешанное передвижение на 1000 м., Бег на 1500, 2000 м., Бег на 3000 м. только мальчики. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3×10 м(с). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150г. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Кросс на 2 км (по пересеченной местности). Кросс на 3км (по пересеченной местности).

Тема № 8. Контрольные нормативы (2 часа).

Теория(1час): Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?

Практика(1час): Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60 м.);
2. бег на длинные дистанции (1000, 2000 м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий), а также по ступеням ВФСК «ГТО». Успешным

считается результат, соответствующий среднему уровню и выше или результат, подходящий к знаку отличия ВФСК «ГТО» (золотой, серебряный, бронзовый). Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Техническая подготовка.

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола, футбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тема № 9. Итоговая аттестация (2 часа).

Практика (2 часа): Соревнование (футбольный матч) и сдача нормативов ВФСК «ГТО».

1.5. Планируемые результаты

За период обучения дети приобретают определенные знания, умения и навыки. Формой учета знаний, умений и способом оценки результатов обучающихся являются итоговые занятия и промежуточные контрольные занятия по пройденным темам.

Таблица 2

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением.	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие общеучебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно- нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34. Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2023 г. – 24.05.2024 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Литвиненковская СШ» Белогорского района Республики Крым, включая осенние и весенние каникулы. Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 3

Календарный учебный график

Уровень базовыйгод обучения 2023-2024группа 1

	1 полугодие																2 полугодие																				
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				апрель				Май			
Кол-во учебных	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	
Кол-во часов в	8				8				9					8				7				8				7				8				5			
Аттестации/Форм-мы контроля	Входная диагностика / Опрос, тестирование				Текущий контроль/Практическое задание					Промежуточная аттестация Выполнение нормативов ОФП					Текущий контроль/Практическое задание											Текущий контроль/ Практическое задание				Итоговая аттестация							
Объем учебной нагрузки на учебный год 68 часа на одну группу																																					

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, для метания;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- снаряд для метания;
- рулетка;
- скамья для пресса;
- счетчик для отжиманий;
- турник для подтягивания;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Информационное обеспечение - аудио, видео, фото из следующих интернет источников:

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Кадровое обеспечение. Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает педагог физической культуры, обладающий профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении.

Методическое обеспечение: Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно

воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.), являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется *очно* (Закон №273-ФЗ, гл.2, стр.17,п. 2), может корректироваться в течении учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

методы обучения спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Словесные методы - методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

формы организации образовательного процесса: -
индивидуально-групповая и групповая.

формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, игра, мастер-класс, соревнование, чемпионат.

педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология, технология- дебаты.

алгоритм учебного занятия подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме,); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

дидактические материалы – фото, схемы, мячи, обручи, скакалки.

2.2. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос, тестирование, зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тестирование – метод педагогического исследования, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.

Практическое задание - форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта волейбол, футбол, баскетбол и приобретения практических умений и навыков в ГТО.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально- физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- тестирование по теоретическому материалу;

- соревнования.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала используя следующие *формы контроля*.

I этап (входной) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения опроса, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся. Проводиться в форме выполнения практического задания.

III этап (промежуточный)- проводится в конце изучения раздела в форме выполнения контрольных упражнений с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

IV этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Форма проведения: соревнование (футбольный матч) и сдача нормативов ВФСК «ГТО».

2.3 Список литературы

Для педагога:

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» с. 97- 178.

2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 – 105.

3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов— М., ФиС, 1967.

4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу./К.К. Марков – Иркутск, 1999.

6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог./К.К. Марков – Иркутск, 1999.

Для родителей:

1. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

2. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие/ Под.ред.проф.Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.

6. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

7. Полишкис М.М., Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. – С.64.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте./Л.П. Матвеев – Киев, 1999.

9. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофма – Москва, 1998.

10. **Никитушкин В.Г.**, Методы отбора в игровые виды спорта./В.Г. Никитушкин, В.П. Губа – Москва, 1998.

Для детей:

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.

2. **Селуянов В.Н.** Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

3. **Тунис Марк.** Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.

4. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов и испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 гг. – утвержденным приказом Минспорта России от 19.06.2017 №542.

5. **Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте./В.Н. Платонов – Киев, 1997.

6. Система подготовки спортивного резерва. - Москва, 1999.

7. Современная система спортивной подготовки /под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – Москва, 1995.

8. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – Москва, ФиС 2005. 144 с.

9. **Клещев Ю.Н.** Юный волейболист./Ю.Н. Клещев – Москва: Физкультура и спорт. 1989.

10. **Гришина Ю.И.** Общая физическая подготовка, Знать и уметь- Москва 2014г.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения). Ведение индивидуальных (личных) дневников.

Входной контроль - проверяется общая физическая подготовка учащихся:

Тестирование.

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;
- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;

- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);

Текущий контроль - проверяется развитие быстроты и координации движений.

Практическое задание.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно); бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. Упражнения для развития ловкости Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

Промежуточный контроль - проверяются скоростные качества, ловкость, специальная координация, вестибулярная устойчивость, игровая одаренность.

Выполнение контрольных упражнений.

Скоростные качества

Бег на 30 м. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на

сигнал «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

Специальная ловкость

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старт и финиш – на одной линии. В 7 м от нее ставится стойка (флажок), и далее через каждые 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливаются еще три стойки.

Испытуемому нужно встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу: два поворота на 360°; два кувырка назад; поворот на 180°; кувырок вперед; обегание стоек с правой стороны; слаломный бег до четвертой стойки; продвижение спиной вперед к линии финиша по прямой в коридоре между стойками.

Регистрируется время выполнения теста. Дается две попытки.

Специальная координация

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м. От линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2 м от последнего круга находится линия финиша. Дается две попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок.

Вестибулярная устойчивость

Испытуемый стоит на одной ноге (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда он теряет равновесие, разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Результаты должны укладываться в нормативы.

Игровая одаренность

Тест А. Бегуны

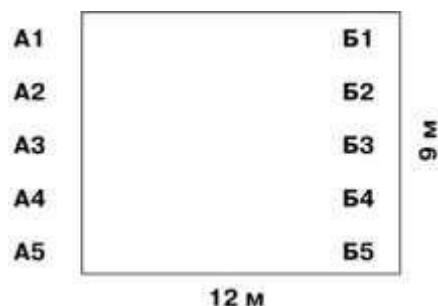


Рис. 1

На поле размечается площадка по указанной схеме. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из А старается за 20 сек. осалить как можно больше игроков из Б, которые бегают по прямоугольнику. Так до тех пор, пока все из А не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

Тест Б. Охота на уток

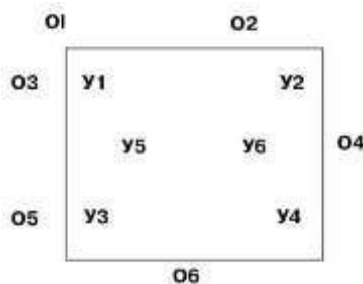


Рис. 2

На той же площадке «охотники» (О) стараются выбить «уток» (У), а «утки» – поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбьют «утку», то записывают ее номер, но она продолжает играть. Затем – смена ролей. За подбитую «утку» дается очко «охотнику», а «утке» – минус очко; если «утка» ловит мяч – ей плюс очко.

Игра длится 3 мин.

Тест В. Борьба за мяч

На баскетбольной площадке игра 5х5, как в баскетбол. Но цель игры иная – чья команда дольше удержит мяч (без бросков в кольцо), та и выигрывает. За

овладение мячом игрок получает очко, по сумме которых игроки и распределяются в ранговом ряду.

Тест Г. Разведка

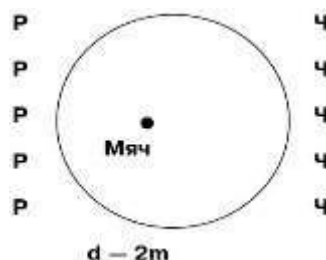


Рис. 3

Вызываются два человека (по одному из каждой команды). «Разведчик» (Р) старается взять мяч, а «часовой» (Ч) не дает этого сделать, стараясь осалить Р, пока он еще находится в кругу. Учитывается время, затраченное Р. Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше касаний.

Итоговый контроль – проведение игр.

3.2. Методические материалы

Таблица 4

Упражнения для развития технической подготовки

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и повороты на месте и в движении; роение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в I – ступени (6-8 лет).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя из гимнастической скамьи (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Instagram.com/vfsh_gto

Fb.com/vfshgto

Vk.com/vfsh_gto

Youtube.com/vfshgtorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в II – ступени (9-10 лет).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПРЕПАРАЦИИ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6:10	5:50	4:50	6:30	6:20	5:10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Instagram.com/vfsk_gto

Fb.com/vfskgto

Vk.com/vfsk_gto

Youtube.com/vfskgtonussia

 [instagram.com/vfsg_gto](https://www.instagram.com/vfsg_gto)

 [fb.com/vfsgto](https://www.facebook.com/vfsgto)

 vk.com/vfsg_gto

 [Youtube.com/vfsgtorussia](https://www.youtube.com/vfsgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



Дирекция
спортивных
и оздоровительных
проектов

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ л/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в III – ступени (11-12 лет).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/vfsg_tto

Fb.com/vfsgtto

Vk.com/vfsg_tto

Youtube.com/vfsgtorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в IV – ступени (13-15 лет).



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»**



**ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ**

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

 [Instagram.com/vfsgto](https://www.instagram.com/vfsgto)

 [Fb.com/vfsgto](https://www.facebook.com/vfsgto)

 [Vk.com/vfsgto](https://vk.com/vfsgto)

 [Youtube.com/vfsgtorussia](https://www.youtube.com/vfsgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные нормативы «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в V – ступени (16-17 лет).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СПОРТИВНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Instagram.com/vfsk_gto

Fb.com/vfskgtorussia

Vk.com/vfsk_gto

Youtube.com/vfskgtorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
11.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Контрольные нормативы. Футбол.

Таблица 5.

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Для полевых игроков										
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей										
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32

Контрольные нормативы. Баскетбол.

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Контрольные нормативы. Волейбол.

Таблица 6.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

3.3. Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год «Общая физическая подготовка»

Группа № 1.

Дни занятий: вторник, среда – 14.50-15-50

1 год обучения, количество часов в год 68

Таблица 7

№ п/п	Название темы	Коли- чество часов	Дата		Форма аттестации/ контроля	Приме- чание
			план	факт		
1	Инструктаж. Развитие спорта в России. Значение и место ВФСК «ГТО»	1			Опрос, Тестирование/ входной контроль	
2	Выполнение нормативов ОФП. Входная диагностика.	1			Практическое задание	
3	Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.	1			Практическое задание/текущий контроль	
4	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй.	1			Практическое задание/текущий контроль	
5	Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.	1			Практическое задание/текущий контроль	
6	Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка.	1			Практическое задание/текущий контроль	
7	Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1			Практическое задание/текущий контроль	
8	Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.	1			Практическое задание/текущий контроль	
9	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях	1			Практическое задание/текущий контроль	

10	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем. Упражнения для всех групп мышц.	1			Практическое задание/текущий контроль	
11	Упражнения для развития силы.	1			Практическое задание/текущий контроль	
12	Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	1			Практическое задание/текущий контроль	
13	Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	1			Практическое задание/текущий контроль	
14	Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Челночный бег 3X10 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
15	Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.	1			Практическое задание/текущий контроль	
16	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости.	1			Практическое задание/текущий контроль	
17	Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии.	1			Практическое задание/текущий контроль	
18	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Метание мяча в цель дистанция 6 м., Метание мяча весом 150 гр.	1			Практическое задание/текущий контроль	
19	Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.	1			Практическое задание/текущий контроль	
20	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1			Практическое задание/текущий контроль	
21	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину.	1			Практическое задание/текущий контроль	
22	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	1			Практическое задание/текущий контроль	
23	Упражнения для развития общей выносливости. Туристические походы.	1			Практическое задание/текущий контроль	
24	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
25	Кросс по пересеченной местности на 2000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	

26	Кросс по пересеченной местности на 3000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
27	Кросс по пересеченной местности на 3000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
28	Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой.	1			Практическое задание/текущий контроль	
29	Упражнения для развития ловкости: упражнения с элементами акробатики (кувырки вперед и назад, перекаты влево, вправо и т.п.).	1			Практическое задание/текущий контроль	
30	Бег с препятствиями (обегание стоек, фишек, конусов, партнеров), эстафеты, упражнения с мячами и без мячей, подвижные игры.	1			Практическое задание/текущий контроль	
31	Упражнения для развития общей выносливости: бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, длительный бег.	1			Практическое задание/текущий контроль	
32	Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений безмяча и с мячом.	1			Практическое задание/текущий контроль	
33	Техника передвижения. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.	1			Практическое задание/текущий контроль	
34	Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	1			Практическое задание/текущий контроль	
35	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	1			Практическое задание/текущий контроль	
36	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность.	1			Практическое задание/текущий контроль	
37	Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1			Практическое задание/текущий контроль	
38	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагами скачками на двух ногах.	1			Практическое задание/текущий контроль	
39	Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения.	1			Практическое задание/текущий контроль	
40	Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	1			Практическое задание/текущий контроль	

41	Взаимодействие двух и более игроков.	1			Практическое задание/текущий контроль	
42	Комбинация «игра в стенку». Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1			Практическое задание/текущий контроль	
43	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.	1			Практическое задание/текущий контроль	
44	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке.	1			Практическое задание/текущий контроль	
45	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	1			Практическое задание/текущий контроль	
46	Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	1			Практическое задание/текущий контроль	
47	Понятие о стратегии, тактике и стиле волейбол игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков.	1			Практическое задание/текущий контроль	
48	Выход для получения мяча.	1			Практическое задание/текущий контроль	
49	Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча.	1			Практическое задание/текущий контроль	
50	Атака. Тактика защиты.	1			Практическое задание/текущий контроль	
51	Теория подготовки легкоатлетов. Основы техники, анализ техники и методика обучения выполнения нормативов и испытаний ГТО.	1			Практическое задание/текущий контроль	
52	Бег дистанция (30, 60 м.) со старта и с максимальной скоростью.	1			Практическое задание/текущий контроль	
53	Бег на 1500 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
54	Бег на 3000 м. только мальчики, девочки на 2000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
55	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3×10 м (с).	1			Практическое задание/текущий контроль	
56	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150г.	1			Практическое задание/текущий контроль	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			Практическое задание/текущий контроль	
58	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см.	1			Практическое задание/текущий контроль	

					контроль	
59	Кросс на 2 км (по пересеченной местности).	1			Практическое задание/текущий контроль	
60	Кросс на 3км (по пересеченной местности).	1			Практическое задание/текущий контроль	
61	Кросс на 3км (по пересеченной местности).	1			Практическое задание/текущий контроль	
62	Бег на 2000 м.	1			Практическое задание/текущий контроль	
63	Бег дистанция (30, 60 м.) со старта и с максимальной скоростью.	1			Практическое задание/текущий контроль	
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Челночный бег 3×10 м (с).	1			Практическое задание /текущий контроль	
65	Контрольные нормативы.	1			Зачёт	
66	Контрольные нормативы.	1			Зачёт	
67	Итоговая аттестация. Футбольный матч.	1			Соревнование Итоговый контроль	
68	Итоговая аттестация. Сдача нормативов ВФСК «ГТО».	1			Итоговый контроль	

**3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»**

Таблица 8

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

3.5. План воспитательной работы

в учебных группах, занимающихся

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» 2023-2024 учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Таблица 9

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата мероприятия	Примечание
1.	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей в Viber.	Сентябрь	
2.	День открытых дверей для учащихся коллектива. Открытое мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	Октябрь	
3.	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Ноябрь	
4.	Веселые старты	Декабрь	
5.	Промежуточная сдача нормативов	Декабрь	
6.	Родительское собрание по результатам первого года полугодия обучения	Январь	
7.	Конкурс рисунков по тематике: Я люблю спорт	Февраль	
10.	Просмотр видеороликов «ГТО, ОФП»	Март	
11.	Открытый классный час «История футбола, ГТО»	Апрель	
12.	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
13.	Чествование активных участников мероприятий	Май	
14.	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

В течении всего учебного года проводятся родительские собрания, а также индивидуальные консультации с родителями.