

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области «Калачинский аграрно-технический техникум»  
(БПОУ КАТТ)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
от 02 декабря 2022г  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ КАТТ  
Е.А. Страздина  
«02» декабря 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Общая физическая подготовка»**

физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 15-17 лет  
Продолжительность обучение 128 часов

Очная форма освоения

1 год обучения – стартовый уровень

2 год обучения – базовый уровень

Авторы-составители:  
Демин П.А., преподаватель  
Яковлева А.А., методист

## **Пояснительная записка**

*Направленность программы – физкультурно - спортивная.*

*Уровень программы: первый год обучения - стартовый  
второй год обучения – базовый*

### **Актуальность программы**

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие личности. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Для реализации программы ОФП используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, лыжная база.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы разнообразить досуг студента. Выбрать вид деятельности (спорта) для дальнейшего углубленного изучения и совершенствования, учиться находить оптимальные решения в различных ситуациях, взаимодействовать со сверстниками с помощью учебно - тренировочных занятий.

**Программа разработана** с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение, совершенствование различных видов спорта (волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, лыжной подготовки) через игровую, соревновательную деятельность.

**Цель программы:** Приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спорта, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения программы ОФП.

**Задачи:**

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- совершенствовать личностные и двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу), навыки дисциплины и самоорганизации;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительно - физкультурной направленностью;
- сформировать необходимые знания и обучить основным техническим и тактическим элементам в спортивных играх.

**Организация образовательного процесса.**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В ходе прохождения программы у студентов будет возможность познакомиться с различными видами деятельности.

**Условия набора и добора обучающихся:**

Программа разработана для студентов филиала БПОУ КАТТ в с.Нижняя Омка с 15 до 18 лет, с основной группой здоровья. Состав группы - 25 человек. Обучение осуществляется на бюджетной основе. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа директора. При наличии вакантных мест в группе возможен добор.

**Сроки реализации программы:** 2 года обучения.

**Режим занятий:** 1 год обучения: 2 часа в неделю – 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

2 год обучения: 2 часа в неделю – 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

**Трудоемкость программы:** 1 год обучения 48 ч.

2 год обучения 80ч.

**Форма занятий** – очная.

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

### **Формы организации учебных занятий:**

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала
- беседа
- соревнование.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определить общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;
- применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

– способы проведения соревнований;

### Учебно-тематический план

№	Блоки. Темы	Количество часов
<b>1 год обучения</b>		
<b>1</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
1.1	<i>Тема:</i> Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам».	2
1.2	<i>Тема:</i> Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага.	2
1.3	<i>Тема:</i> Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	4
1.4	<i>Тема:</i> Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	4
1.5	<i>Тема:</i> Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	4
1.6	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км.	4
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
2.1	<i>Тема:</i> Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка.	4
2.2	<i>Тема:</i> Упражнения для развития мышц пресса.	4
2.3	<i>Тема:</i> Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед.	2
2.3	<i>Тема:</i> Силовая подготовка.	4
2.4	<i>Тема:</i> Круговая тренировка.	2
2.5	<i>Тема:</i> <b>Контрольные испытания</b>	2
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>10</b>
3.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений баскетболиста. Учебная игра «Баскетбол».	2
3.2	<i>Тема:</i> Техника владения мячом: ловля, передача мяча разными способами. Игра «Мяч капитану»	2
3.3	<i>Тема:</i> Ведение мяча. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	2
3.4	<i>Тема:</i> Броски мяча разными способами. Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	2
3.5	<i>Тема:</i> Игра - соревнование по Баскетболу.	2
<b>2 год обучения</b>		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>
1.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по Т.Б. Эстафеты «Королева спорта».	2
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
2.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. и 60м.	2
2.2	<i>Тема:</i> Скоростные способности. Челночный бег – 10 х 3.	2
2.3	<i>Тема:</i> Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места.	2
2.4	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	2
2.5	<i>Тема:</i> Развитие выносливости. Бег 1000м.	2
2.6	<i>Тема:</i> <b>Контрольные испытания</b>	2
<b>3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>20</b>
3.1	<i>Тема:</i> Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами.	2

3.2	Тема: Прием и передача мяча. Игра «Волейбол»	4
3.3	Тема: Техника подачи мяча. Игра «Волейбол»	4
3.4	Тема: Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	4
3.5	Тема: Групповые действия. Игра «Волейбол»	4
3.6	Тема: Игра – соревнования «Волейбол»	2
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
4.1	Тема: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам».	2
4.2	Тема: Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага.	2
4.3	Тема: Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2
4.5	Тема: Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2
4.6	Тема: Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	2
4.7	Тема: Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км.	2
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>
5.1	Тема: Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка.	2
5.2	Тема: Упражнения для развития мышц пресса.	2
5.3	Тема: Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед.	2
5.4	Тема: Силовая подготовка.	2
5.5	Тема: Круговая тренировка.	2
5.6	Тема: <b>Контрольные испытания</b>	2
<b>6</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>10</b>
6.1	Тема: Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений баскетболиста. Учебная игра «Баскетбол».	2
6.2	Тема: Техника владения мячом: ловля, передача мяча разными способами. Учебная игра «Баскетбол».	2
6.3	Тема: Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	2
6.4	Тема: Броски мяча разными способами. Учебная игра «Баскетбол».	2
6.5	Тема: Игра - соревнование по Баскетболу.	2
<b>7</b>	<b>Спортивные игры. Футбола</b>	<b>10</b>
7.1	Тема: Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений и остановок. Игра мини – футбол.	2
7.2	Тема: Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.	2
7.3	Тема: Овладение техникой ударов по воротам. Учебная игра.	2
7.4	Тема: Освоение техники индивидуальной защиты. Игра вратаря.	2
7.5	Тема: Взаимодействия игроков. Учебная игра.	2
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>
		<b>128</b>

### Содержание программы

<b>1 год обучения</b>
<b>1 Лыжная подготовка</b>
Тема 1.1: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам». (2 часа)
<b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, Форма

<p>одежды лыжника. Основные понятия.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Как по часам».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 1.2:</i> Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения скользящего шага.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 1.3:</i> Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения попеременного двухшажного хода .</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения попеременного двухшажного хода . Прохождение дистанции 1 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 1.4:</i> Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения одновременно одношажного хода .</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения одновременно одношажного хода . Прохождение дистанции 1 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 1.5:</i> Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения поворотов переступанием.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения поворотов переступанием. Игра «Гонки с выбиванием».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 1.6:</i> Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км. (4 часа)</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>2 Гимнастика</b></p>
<p><i>Тема 2.1:</i> Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, комплекс упражнений для развития силы.</p>

<p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, презентация.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.2:</i> Упражнения для развития мышц пресса. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для развития силы.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность .</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.3:</i> Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Понятие «Гибкость».</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.4:</i> Силовая подготовка. (4 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для развития силы.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность .</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.5:</i> Круговая тренировка. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Понятие “Круговая тренировка”</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение упражнений методом круговой тренировки. Игра «Вышебалы».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность .</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.6:</i> <b>Контрольные испытания</b>(2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>3 Спортивные игры. Баскетбол</b></p>
<p><i>Тема 3.1:</i> Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений баскетболиста. Игра «Метко в цель».</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра «Передал - беги».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.2:</i> Техника владения мячом: ловля, передача мяча разными способами. Учебная игра.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом</p>



<p>индивидуально, в парах. Броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>Тема 3.3: Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Знакомство с игрой Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>Тема 3.4: Тема: Броски мяча разными способами. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>Тема 3.5: Игра - соревнование по Баскетболу по упрощённым правилам.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Правила игры Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>2 год обучения</b></p>
<p>Тема1.1: Инструктаж по Т.Б. Эстафеты «Королева спорта»(2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях ОФП, форма одежды. Понятие ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнения (ОРУ). Веселые старты «Королева спорта».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>Тема2.1: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Специальные упражнения в беге. Бег на короткие дистанции – 30м. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетике, понятие специально – беговых упражнений, спринтерский бег.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, спец. Беговых упражнений (СБУ). Бег на короткие дистанции – 30м. Игра «Пробежка с выручкой»</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p>Тема2.2: Скоростные способности. Челночный бег – 10 x 3. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Понятие «Челночный бег».</p>

<p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег. Игра «Пробежка с вырубкой».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.3:</i> Скоростно – силовые способности. Прыжок в длину с места. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Линейная эстафета».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.4:</i> Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. (2 часа)</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.5:</i> Развитие выносливости. Бег 1000м. (2 часа)</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, СБУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Прыжок за прыжком».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 2.6: Контрольные испытания</i> (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>3 Спортивные игры. Волейбол</b></p>
<p><i>Тема 3.1:</i> Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения. Совершенствование навыков перемещения различными способами. (2 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом. Техника перемещения.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения. Игра «Мяч капитану».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.2:</i> Прием и передача мяча. Игра «Волейбол» (4 часа)</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Перестрелка».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 3.3:</i> Техника подачи мяча. Игра «Волейбол». (24 часа)</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника подачи мяча. Правила игры «Пионербол».</p>

<p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Волейбол».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.4: Прием и передача мяча. Игра «Волейбол». (4 часа)</i></p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи мяча. Игра «Волейбол».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 3.5: Групповые действия. Игра «Волейбол». (4 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Групповые действия. Правила игры «Волейбол».</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Пионербол».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 3.6: Игра – соревнования «Волейбол». (2 часа)</i></p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники перемещения, техники передачи, подачи мяча. Игра «Волейбол».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>4 Лыжная подготовка</b></p>
<p><i>Тема 4.1: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Игра «Как по часам». (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, Форма одежды лыжника. Основные понятия.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Построение с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Как по часам».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.2: Передвижение на лыжах. Разучивание скользящего шага. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения скользящего шага.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.3: Переменный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения попеременного двухшажного хода .</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения попеременного двухшажного хода . Прохождение дистанции 1 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.4: Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. (2 часа)</i></p>

<p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения одновременно одношажного хода .</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения одновременно одношажного хода . Прохождение дистанции 1 км.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.5: Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения поворотов переступанием.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Выполнения поворотов переступанием. Игра «Гонки с выбиванием».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 4.6: Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2 – 4 км. (2 часа)</i></p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 – 4 км. Игра “Вышебалы”.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Тренировочная деятельность, игровая деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>
<p><b>5 Гимнастика</b></p>
<p><i>Тема 5.1: Правила по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Силовая подготовка. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике, форма одежды. Понятие силовая подготовка.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, комплекс упражнений для развития силы. Игра «Кто сильнее».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, презентация.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.2: Упражнения для развития мышц пресса. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для развития силы.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность .</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.3: Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Понятие «Гибкость».</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, комплекс упражнений для развития гибкости. Игра «Пятнашки».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность, игровая состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.4: Силовая подготовка. (2 часа)</i></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения упражнений для развития силы.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Игра «Бегуны».</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность . <b>Формы</b></p>

<p><b>организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.5: Круговая тренировка. (2 часа)</i>  <b>Дидактические единицы:</b> Понятие “Круговая тренировка”  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка, ОРУ. Выполнение упражнений методом круговой тренировки. Игра «Вышебалы».  <b>Форма организации учебного занятия:</b> беседа, тренировочная деятельность  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 5.6: Контрольные испытания(2 часа)</i>  <b>Дидактические единицы:</b> Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>6 Спортивные игры. Баскетбол.</b></p>
<p><i>Тема 6.1: Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений баскетболиста. Учебная игра «Баскетбол».</i>  <b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях спортивными играми, работы с мячом.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра «Передал - беги».  <b>Форма организации учебного занятия:</b> <i>игровая</i> состязательная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 6.2: Техника владения мячом: ловля, передача мяча разными способами. Учебная игра «Баскетбол».</i>  <b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».  <b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность,<i>игровая</i> состязательная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 6.3: Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».</i>  <b>Дидактические единицы:</b> Ведение мяча в игре Баскетбол.  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность,<i>игровая</i> состязательная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.  <b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 6.4: Тема: Броски мяча разными способами. Учебная игра «Баскетбол».</i>  <b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.  <b>Форма организации учебного занятия:</b> тренировочная деятельность,<i>игровая</i> состязательная деятельность.  <b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 6.5: Игра - соревнование по Баскетболу.</i></p>

<p><b>Дидактические единицы:</b> Правила игры Баскетбол.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение упражнений с мячом индивидуально, в парах. Игра Баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> <i>игровая</i> состязательная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>7 Спортивные игры. Футбол</b></p>
<p><i>Тема 7.1:</i> Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений и остановок. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника безопасности на занятиях спортивных играх. Форма одежды. техника передвижений футболиста.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, выполнение техники передвижений. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 7.2:</i> Освоение техники ведения мяча. Учебная игра.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника ведения мяча. Основные правила игры в мини – футбол.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля:</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><i>Тема 7.3:</i> Овладение техникой ударов по воротам. Учебная игра.</p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Техника выполнения ударов футбольного мяча по воротам. Основные правила игры в мини – футбол.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 7.4:</i> Освоение техники индивидуальной защиты. Игра вратаря.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p>
<p><i>Тема 7.5:</i> Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ, упражнения с мячом. Игра мини – футбол по упрощённым правилам.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> Беседа, тренировочная деятельность, <i>игровая</i> деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> фронтальная, групповая, игровая.</p> <p><b>Форма контроля;</b> выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.</p>
<p><b>Итоговое занятие. Контрольные испытания</b></p> <p><b>Дидактические единицы:</b> Правила прохождения контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Деятельность обучающихся:</b> Разминка. Выполнение ОРУ. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.</p> <p><b>Форма организации учебного занятия:</b> контрольно – оценочная деятельность.</p> <p><b>Формы организации учебной деятельности:</b> индивидуальная, групповая.</p>

**Форма контроля;** выполнение заданий, оценка/самооценка, рефлексия.

### Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется 3 раза в год: стартовая диагностика (начало января), текущая диагностика (по изучение тем), промежуточная диагностика (конец мая), итоговая диагностика (конец мая).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов, проходит в виде опроса, рефлексии, решения конструктивных и иных задач по изучение раздела, темы.

Время проведения	Цель проведения	Формы оценки результативности освоения программы	Критерии	Показатели
<b>Начальная или стартовая диагностика</b>				
В начале учебного года.	– Определение уровня стартовых возможностей обучающихся, их личностные и физические способности	Беседа, педагогическое наблюдение, выполнение упражнения(бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	Уровень физических возможностей обучающихся  Мотивация к обучению	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет
<b>Текущий мониторинг</b>				
В течение всего учебного года.	– Определение степени усвоения учащимися учебного материала. – Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. – Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. – Определение уровня физических возможностей обучающихся,	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - выполнять общеразвивающие, специальные упражнения; - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; – применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе; – способы проведения соревнований; - мотивация к обучению	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет
<b>Итоговый мониторинг</b>				
В конце учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися пройденного материала. Выявление успешности и результативности усвоения уровня программы.	Педагогическое наблюдение; Тестирование; Выполнение упражнения (бег, прыжки, подтягивания, наклоны)	Степень усвоения учебного материала; Основные понятия по разделам программы (легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры) Повышение уровня физической подготовки	Высокий – выполняет правильно Средний - частично Низкий – не выполняет

			обучающихся.	
--	--	--	--------------	--

### Характеристика структуры КИМ

Определение уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора, свобода восприятия теоретической информации, осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Определение уровня физической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков возрастной категории, свобода владения специальным оборудованием и оснащением, качество выполнения практического задания, технологичность практической деятельности.

Определение уровня развития и воспитанности студентов: культура организации практической деятельности, активность.

### Условия реализации программы

№	Раздел	Информационно-методическое оснащение:	Учебно-методическийоснащени е	Материально – техническое оснащение
1	<b>Вводное занятие</b>	- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).	– набор инструкций для выполнения упражнений;	– Презентационные материалы (буклеты); – аптечка
2	<b>Легкая атлетика</b>	- электронные образовательные ресурсы; - папка с разработками теоретических материалов по темам программы; - разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; - раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).	– набор дидактических карточек по видам спорта; – контрольные нормативы для тестирования обучающихся.	– Волейбольные мячи; – эстафетные палочки, – секундомер
3	<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	- электронные образовательные ресурсы; - учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;	– Картотека упражнений по волейболу; – Памятки о правилах судейства; – набор дидактических карточек по видам спорта.	- Волейбольные мячи; - Гимнастические обручи; - волейбольная сетка.



4	<b>Лыжная подготовка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набор дидактических карточек по видам спорта;</li> <li>- набор инструкций для выполнения упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Волейбольные мячи;</li> <li>- лыжи,</li> <li>- ботинки,</li> <li>- лыжные палки,</li> <li>- эстафетные палочки.</li> </ul>
5	<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений;</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- папка с разработками теоретических материалов по темам программы;</li> <li>- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- набор дидактических карточек по видам спорта;</li> <li>- набор инструкций для выполнения упражнений;</li> <li>- контрольные нормативы для тестирования обучающихся.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Волейбольные мячи;</li> <li>- скакалки,</li> <li>- гимнастические маты,</li> <li>- гимнастические коврики,</li> <li>- гимнастическая скамейка,</li> <li>- перекладина,</li> <li>- шведская стенка,</li> </ul>
6	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотека упражнений по баскетболу;</li> <li>- Памятки о правилах судейства;</li> <li>- набор дидактических карточек по видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Баскетбольные мячи;</li> <li>- Волейбольные мячи;</li> <li>- баскетбольные щиты</li> </ul>
11	<b>Мини - футбол</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).</li> <li>- электронные образовательные ресурсы;</li> <li>- учебно-методический комплект: картотека упражнений по спортивным играм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картотека специальных упражнений по мини – футболу;</li> <li>- Памятки о правилах судейства;</li> <li>- набор дидактических карточек по видам спорта;</li> <li>- набор инструкций для выполнения упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Футбольные мячи;</li> <li>- Конусы.</li> <li>- Секундомер.</li> </ul>

### **Формы и методы обучения:**

#### Методы:

- объяснительно — иллюстративный;
- проблемный;
- практический;
- метод стимулирования и поощрения;

#### Формы работы:

- комбинированные занятия;
- игровое занятие;
- практическое занятие;
- соревновательное занятие;
- «Круговая тренировка»;
- контрольное занятие.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога**

##### ***Нормативно-методические и правовые документы:***

Федеральный закон от 29.12.2012, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года;

Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приказ Минпросвящения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018г. №196.

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242.

##### ***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

#### Научно-популярная литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.;
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.;
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.;
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С., Физическая культура и физическая подготовка: Учебник /под ред.-М.:Юнити,2017.-288с.

#### Публицистическая литература

1. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.-М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018.-112с.
2. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно – наглядное пособие для

учащихся начальной школы/Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018.-222 с.

3. Кузнецов, В.С.Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/В.С.Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.

4. Питерских, Г.Т. Олимпийский марафон.История олимпийских игр в вопросах и ответах /Г.Т. Питерских,. – М.: Русское слово – учебник,2018. – 2016 с.

#### Интернет-источники

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://ds31.centerstart.ru/>

<http://sport-men.ru/>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

#### **Литература для обучающихся**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

#### Научно-популярная литература

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2016. – 24 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2015. — 431 с.

3. Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - **113** с.

#### Интернет-источники

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

<https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F>

<http://teoriya.ru/ru>

#### **Литературы для родителей**

***Основная и дополнительная научно-методическая и учебная литература:***

#### Научно-популярная литература

1. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.

2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

#### Интернет-источники:

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://kzg.narod.ru/>