

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦДТТ № 1

 Л.Б. Киреева

Приказ № 108/1

от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст учащихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Принята на заседании педагогического совета ЦДТТ №1

уровень сложности – стартовый

протокол № 4 от 25.04.2023

Секретарь РРВ Рёхина Т.В.

Программу разработали:

педагог дополнительного

образования

Айнуллина Гелфизя Набиуллиновна

В 2016 году

Программа рассмотрена на

методическом совете

Протокол № 2 от 19.04.2023

Секретарь Камалова Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	17
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	20
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	26

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Данная программа является актуальной в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества – содействие всестороннему физическому развитию личности и формированию физической культуры личности учащихся школьного возраста.

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры и обуславливает **цель** обучения: создание условий для развития оптимального уровня двигательных способностей ребенка.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих основных **задач**:

Развивающие:

- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ укрепление здоровья, содействие оптимальному физическому развитию;

Воспитательные:

- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Обучающие:

- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Решая задачи физического воспитания, в современных условиях необходимо ориентировать образовательную, учебно-тренировочную, оздоровительную и воспитательную деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, в условиях самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается в возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Возраст детей - 8-17 лет

Состав группы, особенности приема в объединение

Для занятия по программе «Общая физическая подготовка» (ОФП) принимаются дети на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Объем программы 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы и режим занятий

Форма получения образования – очная. Есть возможность получения отдельных тем через платформу ЯКласс. Занятия проводятся всем составом группы.

Уровень сложности - стартовый.

Содержание программы

Блок 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

Блок 2. Легкоатлетические упражнения

Упражнения на развитие координационных способностей

Упражнения на развитие скоростных способностей

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Блок 3. Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения с предметами

Общеразвивающие упражнения на месте

Общеразвивающие упражнения в движении

Блок 4 Акробатические упражнения

Висы и упоры

Лазанье и перелезания

Упражнения на освоение навыков равновесия

Упражнения на развитие гибкости

Блок 5 Подвижные игры

Игры на развитие скоростных и координационных способностей

Игры на развитие скоростно-силовых способностей

Игры на развитие выносливости

Блок 6 Спортивные игры

Баскетбол

Русская лапта

Футбол

Волейбол

Блок 7 Итоговое занятие

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

Ожидаемый результат:

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; § обеспечение

защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация и отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Предметные:

В результате реализации программы по общей физической подготовке учащийся должен **уметь:**

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами; уметь выполнять

подъемы, спуски, торможения, повороты;

- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;

- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;

- лазать по канату, шесту; подтягивание;

- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;

- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;

- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;

- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (приложение 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Тест по ОФП
2	Легкоатлетические упражнения	2	18	20	
3	Гимнастические упражнения	4	26	30	Тест по ОФП
4	Акробатические упражнения	2	10	12	
	Итого:	9	45	64	

2 модуль

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
4	Акробатические упражнения	2	16	18	
5	Подвижные игры		18	18	
6	Спортивные игры	6	36	42	
7	Итоговое занятие		2	2	Тест по ОФП
	Итого:	8	72	80	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика. Разминка. Спортивные игры.

2. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Практика. Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.

Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость

Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

3. Гимнастические упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях.

Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

4. Акробатические упражнения

Теория. Техника безопасности. Правила выполнения элементов.

Практика. Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.

Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

5. Подвижные игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам. Цапля.

Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь.

Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам.

Два мороза. Перетягивание в парах. Вытолкни из круга.

Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель.

Тяни в круг. Петушиный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка. Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Борьба за мяч в квадрате. Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.

Спортивные игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте. Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.

Русская лапта. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Удары по мячу битой. Игра лапта

Футбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.

Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

7. Итоговое занятие.

Теория. Техника безопасности во время летних каникул. Объяснение правил игры.

Практика. Подвижные игры.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Формы обучения- групповая.

В рамках дистанционного обучения на платформе Якласс выложены теоретические сведения, практические задания, проверочные работы.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

- практический-упражнений;
- наглядный- демонстрация, наблюдения учащихся;
- словесный-объяснение, рассказ, беседа.

Воспитательный компонент.

Большое внимание на каждом занятии тренер-преподаватель должен уделять воспитанию у детей таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: скакалки, волейбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, канат, скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01. и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Вводное занятие		
1.					2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ,ТБ, ПБ.		
2-11					20	Легкоатлетические занятия		
2					6	Упражнения на развитие координационных способностей		
3								
4								
5					4	Упражнения на развитие скоростных способностей		
6								
7					6	Упражнения на развитие выносливости		
8								
9								
10					4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		
11								
12-					30	Гимнастические		

26						упражнения		
12					10	Общеразвивающие упражнения с предметами		
13								
14								
15								
16								
17					10	Общеразвивающие упражнения на месте		
18								
19								
20								
21								
22						Общеразвивающие упражнения в движении		
23								
24								
25								
26								
27-32					12	Акробатические упражнения		
27					4	Висы и упоры		
28								
29					6	Лазанье и перелезания		
30								
31								
32					2	Упражнения на освоение навыков равновесия		
33					8	Упражнения на освоение		

34						навыков равновесия		
35								
36								
37					10	Упражнения на развитие гибкости		
38								
39								
40								
41								
42					4	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		
43								
44					6	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		
45								
46								
47					6	Игры на развитие выносливости		
48								
49								
50					8	Баскетбол		
51								
52								
53								
54					8	Русская лапта		
55								
56								
57								
58					20	Футбол		

59								
60								
61								
62								
63								
64								
65								
66								
67								
68					2	Волейбол		
69					6	Волейбол		
70								
71								
72					2			

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путем диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий),
- ✓ ВС (выше среднего),
- ✓ С (средний),
- ✓ НС (ниже среднего),
- ✓ Н (низкий).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения 2-5 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.4 7	5.0	5.46	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см	175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 6-10 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.5 0	5.5	5.30	6.0	6.10	4.21	5.0	5.19	6.0	6.1 7
Прыжок в длину с места см	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

В рамках дистанционного обучения проверочная работа по теме «Русская лапта».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок	Дидактический, наглядный материал	Техническое оснащение
Вводное занятие.	Карточки с описанием упражнений, игр и эстафет.	
Легкоатлетические упражнения	Карточки с описанием упражнений.	Площадка с беговой дорожкой, прыжковая яма, площадка для метания. Свисток, секундомер
Гимнастические упражнения	Карточки с описанием упражнений.	Мячи всех размеров, гимнастические стенки, скамейки. Маты, гимнастические коврики. Обручи, ленты.
Акробатические упражнения	Карточки с описанием упражнений.	Специальный складной тренажеры. Гантели, скамейки. Маты, гимнастическая стенка
Подвижные игры	Карточки с описанием игр	Спортивный инвентари. кубики флажки,кегли, мешочки для метания.
Спортивные игры	Карточки с описанием игр и эстафет.	Мячи
Итоговое занятие	Карточки с описанием игр и эстафет.	

В рамках дистанционного обучения:

Тема «Игры на развитие выносливости»

Теория

Упражнения на развитие выносливости. Комплекс 3

Упражнения на развитие выносливости. Комплекс 2

Упражнения на развитие выносливости. Комплекс 1

Задания

Подготовка к тестовой сдаче норм ГТО.

Тема «Баскетбол»

Теория

Обучение техники ведения мяча. Комплекс 1.

Обучение техники ведения мяча. Комплекс 2

Обучение техники ведения мяча. Комплекс 3.

Обучение техники ведения мяча. Комплекс 4.

Тема «Русская лапта. История развития игры.»

Теория

Русская лапта. История развития игры

Задания

Тема «Русская лапта. Правила игры»

Теория

Русская лапта. Правила игры

Задания

Русская лапта. Правила игры

Тема «Русская лапта. Техника игры. Удары битой по мячу»

Теория

Техника игры. Удары битой.

Задания

Техника игры. Удары битой.

Тема «Русская лапта. Техника игры. Перебежки»

Теория

Техника игры. Перебежки.

Задания

Техника игры. Перебежки.

Тема «Русская лапта. Техника игры. Ловля мяча»

Теория

Техника игры. Ловля мяча.

Задания

Техника игры. Ловля мяча.

Проверочная работа «Русская лапта. История развития игры»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа <http://kremlin.ru/acts/bank/36698>
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

Дополнительная

1. Баручков И.С. Физическая культура и спорта: методология, теория, практика пособие для учителя – М., издательский центр «Академия»,

2009.

2. Беридзе Б.Ш., Шитова Р.Я., Кузнецова Е.В., Иванов В.Л. Программа обучения ОФП. – М., 2004.
3. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитание школьников. Пособия для учителя. – М., 2001.
4. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитание. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005.
5. Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы-М., 2011.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие/ : ООО «Издательство АСТ», 2003. - 529, (2) с. - (настольная книга).
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - 2 изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Требования к уровням физической подготовленности учащихся.

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	8	7,0-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже
		9	6,7-5,7	5,4	7,2-6,2	5,6
		10	6,5-5,6	5,1	6,9-6,0	5,3
		11	6,1-5,5	5,1	6,5-5,6	5,2
		12	5,8-5,4	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		13	5,6-5,2	4,9	6,0-5,4	5,0
		14	5,5-5,1	4,8	6,2-5,5	5,0
		15	5,3-4,9	4,7	5,9-5,4	4,9
		16	5,1-4,6	4,5	5,8-5,3	4,9
		17	5,0-4,7	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	ниже
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,7
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,3
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	9,1
		12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,9 и ниже
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,8
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,7
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,6
		16	8,0-7,6	7,3 и выше	9,3-8,7	8,5
17	7,9-7,5	7,2	9,3-8,7	8,4 и выше		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	165-185	200
15	190-205		170-190	200		
16	195-210					

		17	205-220	220 230 и выше 240	170-190	205 210 и выше 210	
Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше	
		8	800-950	1150 –«–	650-850	950 –«–	
		9	850-1000	1200 –«–	700-900	1000 –«–	
		10	900-1050	1250 –«–	750-950	1050 –«–	
		11	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше	
		12	1100-1200	1350	900-1050	1150	
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200	
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250	
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300	
		16	1300-1400	1500 и выше 1500	1050-1200	1300 и выше 1300	
		17	1300-1400				
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше	
		8	3-5	+7,5 –«–	5-8	11,5 –«–	
		9	3-5	7,5 –«–	6-9	13,0 –«–	
		10	4-6	8,5 –«–	7-10	14,0 –«–	
		Наклон вперед из положения стоя, см	11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
			12	6-8	10	9-11	16
			13	5-7	9	10-12	18
			14	7-9	11	12-14	20
			15	8-10	12	12-14	20
			16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше
			17	9-12	15	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз)	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше	
		8	2-3	4 –«–	6-10	14 –«–	
		9	3-4	5 –«–	7-11	16 –«–	
		10	3-4	5 –«–	8-13	18 –«–	
		На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше
			12	4-6	7	11-15	20
			13	5-6	8	12-15	19
			14	6-7	9	13-15	17
			15	7-8	10	12-13	16
			16	8-9	11 и выше	13-15	18 и выше
			17	9-10	12	13-15	18

