

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
протокол № 12
«02» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 46
с УИОП
/Л.В. Гейнц/
«02» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
спортивной направленности

«ОФП»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года
Количество часов: 2 ч./ 76ч. в неделю
Автор-составитель программы:
Майданов Сергей Алексеевич

СУРГУТ 2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Общефизическая подготовка»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Майданов Сергей Алексеевич
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете МБОУ СОШ №46 с УИОП: протокол №12 от 02.05.2023. Утверждена 02.05.2023
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Создание условий для развития двигательных способностей, учащихся на основе системы развивающих занятий.
Задачи	<p>Предметные (обучающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть системой знаний об основах физкультурной деятельности; - формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека; - создать представления об индивидуальных физических возможностях организма; - формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений; - формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям. <p>Метапредметные (развивающие):</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности; - совершенствовать функциональные возможности организма;

	<p>- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.</p> <p>Личностные (воспитательные):</p> <p>- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</p> <p>- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности, способам коллективного общения;</p> <p>- формировать культуру здорового образа жизни.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования, и является трёхлетним планом физкультурно-спортивной подготовки школьников.
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/год	2 час. /76 час.
Возраст обучающихся	7 – 15лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> • групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; • работа по индивидуальным планам (в период каникул); • медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; • проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы; • инструкторская и судейская практика учащихся; • открытые учебно-тренировочные занятия.
Методическое обеспечение	<p>Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Индивидуальные карты занятий 2) Плакаты и видеофильмы по темам занятий. 3) Таблицы по темам занятий. <p>Наличие материально-технического и спортивного оборудования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Помещение для теоретических занятий. 2) Помещение для практических занятий. 3) Технические средства обучения.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Для реализации программы необходимо:</p> <p><u>Инвентарь:</u></p> <p>- Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, волейбольная сетка.</p> <p><u>Специальные помещения:</u></p> <p>- спортивный зал; тренажерный зал.</p>

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании; это овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся в возрасте 7 -15 лет. Время, отведённое на обучение: по 76 часов – все три года обучения, по 2 часа в неделю.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020); письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»; Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Новизна

- Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы

Актуальность

- Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Педагогическая целесообразность

- Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

- Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. 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.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Отличительной особенностью занятий ОФП является общедоступность, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

- Для каждой возрастной группы, занимающихся по программе, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

- Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными нормативами по теории и практике пройденного материала.

- Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

- В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

- Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Формы и режим занятий

Занятия проходят два раза в неделю: два дня по одному часу, продолжительностью 40 минут. Дополнительная общеобразовательная программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведения регулярных еженедельных занятий. Режим занятий: по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы): срок реализации программы 3 года, занятия проводятся два раза в неделю по академическому часу (1 час 40 минут).

I уровень - стартовый. Начинается с ознакомления ребенка с основами физического воспитания, основами гигиены и развития физических качеств. Он продолжается до того момента, как ребенок овладеет основными навыками двигательной деятельности и физическими качествами. Развитие физических качеств через общую физическую подготовку. Направлен на коррекцию и восстановление уровня физической подготовленности с оздоровительной направленностью, на выполнение контрольных

упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

II уровень – базовый. В данном уровне закладываются прочные основы школы движения, повышения работоспособности и физической подготовленности. А так же вырабатывается потребность к систематическим занятиям к спортивным и подвижным играм.

III уровень - базовый. Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, обучение техники, развитие двигательных качеств. Данный уровень направлен на дальнейшее определение и роста физических показателей детей. Активное участие в соревновательной и игровой деятельности.

Целью программы по общей физической подготовке является создание условий для развития двигательных способностей, учащихся на основе системы развивающих занятий.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- овладеть системой знаний об основах физкультурной деятельности;
- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- создать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Личностные (воспитательные):

- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности, способам коллективного общения;
- формировать культуру здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа физкультурно-спортивной направленности по «Общей физической подготовке» будет интересна обучающимся 7-15 лет, соотносящаяся с и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников. ВД-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, класса, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие, при наличии сертификата дополнительного образования.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 20 человек.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов). В программе предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов). В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как

по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы контроля – опрос, тестирование, соревнование

Планируемые результаты

По завершении программы обучающийся будет знать:

- содержательные основы здорового образа жизни,
- основные понятия и термины физической культуры;
- планирование режима дня и учебной недели.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;
- тестировать показатели основных физических качеств;
- соблюдать меры личной безопасности на занятии;
 - управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы дополнительного образования, представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль может проводиться в форме зачета, устного ответа, зачетных соревнований, наблюдения, индивидуальное собеседование, групповая беседа, опрос. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме: сдача контрольных нормативов

Учебно-тематические планы и содержание Учебный план на 38 недель учебно-тренировочных занятий

№	Название раздела	1 год		
		Теория	Практика	Формы контроля
1	Лёгкая атлетика	2	20	Групповой
2	Контрольное тестирование	1	1	Индивидуальный
3	Подвижные игры	1	6	Групповой
4	Гимнастика с элементами акробатики	1	5	Фронтальный

5	ОФП	2	20	Фронтальный
6	Спортивные игры	1	12	Фронтальный
7	Контрольные тестирования(атестация)	1	1	Индивидуальный
8	Итоговое занятие	1	1	Групповой
9	Медицинско-профилактические мероприятия	2 раза в год		Индивидуальный
10	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований		Групповой
Всего в год		10	66	
Количество часов в неделю			2	

**Учебно-тематические планы и содержание
Учебный план на 38 недель учебно-тренировочных занятий**

№	Название раздела	2 год		3 год		Контроль
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика	1	17	1	17	Групповой
2	Волейбол	2	22	2	22	Фронтальный
3	Баскетбол	2	20	2	20	Фронтальный
4	ОФП	1	8	1	8	Групповой
5	Контрольные тестирования(атестация)	0	1	0	1	Индивидуальный
6	Итоговое занятие	1	1	1	1	Групповой
7	Медицинско-профилактические мероприятия	2 раза в год				Индивидуальный
8	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований				Фронтальный
Всего в год		7	69	7	69	1
Количество часов в неделю			2		2	

Содержание программы стартового уровня 1-го года

№	Тема	Содержание	Формы	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Знания о физической культуре (в процессе занятий)	Беседа. Практическое занятие	Знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Раскрывают понятия: здоровье человека, утренняя гимнастика, анализируют положительное влияние физических упражнений на
		Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокогостарта; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.		Укрепление здоровья и развития человека. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.

2	Контрольные испытания (тесты)	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышщплечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы	Практическое занятие	Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых упражнений, силовых упражнений. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.
		мышщ нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышщ живота;		
3	Легкая атлетика	Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта;	Практическое занятие	Демонстрируют выполнение вариативное легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.

	Общая физическая подготовка	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми набивными мячами; специальные для развития физических качеств.	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр.
6	Спортивные игры: Баскетбол	Основные приемы игры. Элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.	Игра. Беседа.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол.

7	Гимнастика	<p>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным</p>	<p>Практическое занятие. Беседа.</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Выполняют гимнастические комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития физических качеств.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
		<p>способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>		
8	Спортивные и подвижные игры: Пионербол.	<p>Основные приемы игры. Правила игры. Основные приемы игры. Элементы пионербола: подачи: снизу, сверху одной рукой; ловля мяча двумя руками; передачи через сетку.</p>	<p>Игра. Беседа.</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками в пионербол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет.</p>

9	Общая физическая подготовка	<p>Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.</p> <p>Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с</p>	<p>Практическое занятие. Беседа.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>
		<p>малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.</p>		
10	Легкая атлетика	<p>Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований.</p> <p>Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокогостарта; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.</p>

11	Промежуточная (итоговая) аттестация	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышечно-плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.
----	--	---	------------------------------	--

		<p>мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.</p>		
12	Итоговое занятие	<p>Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в соревнованиях. Подвижные игры по выбору учащихся.</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Игра</p>	<p>Участвуют в подведении итогов учебного года. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

Содержание программы базового уровня группа 2-3 года

№	Тема	Содержание	Формы	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	<p>Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Знания о физической культуре (в процессе занятий)</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований.</p> <p>Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту прямого разбега способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.</p> <p>Раскрывают понятия: здоровье человека, утренняя гимнастика, анализируют положительное влияние физических упражнений на укрепление здоровья и развития человека.</p> <p>Правила самостоятельного освоения физических упражнений.</p> <p>Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.</p>

2	Контрольные испытания (тесты)	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину сместа – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;	Практическое занятие	Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых силовых упражнений, силовых упражнений. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.
3	Легкая атлетика	Беговые, прыжковые упражнения. Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокогостарта; бег 1000 метров;	Практическое занятие	Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.
4	Общая физическая подготовка	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий;	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр.

		эстафеты с включением гимнастических элементов. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.		Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Мяч ловцу» «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Перестрелка».	Практическое занятие. Беседа.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр.
6	Спортивные и игры: Баскетбол	Основные приемы игры. Элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.	Игра. Беседа.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол.
7	Гимнастика	Правила техники безопасности на	Практическое	Овладевают правилами техники безопасности и

		<p>занятиях гимнастикой. Упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>занятие. Беседа.</p>	<p>страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Выполняют гимнастические комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития физических качеств. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
8	<p>Спортивные и подвижные игры: Волейбол.</p>	<p>Основные приемы игры. Правила игры. Основные приемы игры. Элементы пионербола: подачи: снизу, сверху одной рукой; ловля мяча двумя руками; передачи через сетку.</p>	<p>Игра. Беседа.</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в пионербол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в пионербол, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет.</p>
9	<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты;</p>	<p>Практическое занятие. Беседа.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. Осуществляют помощь в</p>

		эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Комплексы упражнений: в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.		судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения эстафет и игр. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.
10	Легкая атлетика	Броски и ловля набивного мяча. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Правила соревнований. Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 2000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту прямого разбега способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.	Беседа. Практическое занятие	Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.

11	Промежуточная (итоговая) аттестация	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.
12	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в соревнованиях. Подвижные игры по выбору учащихся.	Беседа. Практическое занятие. Игра	Участвуют в подведении итогов учебного года. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Методические и оценочные материалы Текущий контроль

Тема раздела	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
Контрольные испытания (тесты)	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3х10 м(сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол- во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	тесты	
Промежуточная (итоговая) аттестация	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3х10 м(сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол- во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	Сдача контрольных нормативов	

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результаты оцениваются по таблицам 1, 2, 3.

Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все тесты, получают зачет по контрольным испытаниям.

Нормы оценивания

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:

ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) / средний показатель по таблице;

Рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле: ОУФП = (ЧБ + Пр + П + ПТ) / 4,

ЧБ – челночный бег 3×10 м, Пр – прыжок в длину с места,

П – подтягивание на перекладине, ПТ – подъем туловища за 30 сек.,

4) найти в табл. оценку индивидуального уровня физической подготовленности

Контрольно-измерительные материалы

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

- челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
 - отжимание в упоре лежа – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
 - прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;
 - подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.

Таблица 1.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) Мальчики/юноши											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Таблица 2.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) Девочки/девушки											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
2. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
3. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
4. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21

Таблица 3.

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности	
Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
от 0,21 до 0,60	Отлично
от 0,20 до 0,20	Хорошо
от 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
от - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
от - 1,01 и ниже	Зона риска

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

Методы обучения по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Техническое обеспечение

Мультимедийный компьютер, принтер лазерный. Учебно-практическое оборудование:

Раздел «Легкая атлетика»:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
- рулетка измерительная,
- теннисные мячи, мячи для метания 150 гр.,
- эстафетные палочки,
- беговая дорожка,
- прыжковая яма для прыжка в длину с разбега;

Раздел «Гимнастика»:

- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- коврик гимнастический,
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2 кг),

- скакалка гимнастическая,

- палка гимнастическая,

Раздел «Спортивные игры»:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой,

- мячи баскетбольные,

- стойки волейбольные универсальные,

- сетка волейбольная,

- мячи волейбольные,

- табло перекидное, компрессор для накачивания мячей.

Календарный учебный график группы 1-го года (стартовая)

№ п/п	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	К-во час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Легкая атлетика (10ч)							
1.1			групповая	1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Подвижные игры.	с/зал	Опрос
1.2			групповая	1	Челночный бег 3х10 м. Сочетание различных видов ходьбы. Бег до 3 мин.	с/зал	Опрос Тестирование
1.3			групповая	2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	с/зал	Соревнование
1.4			групповая	2	Метание теннисного мяча на дальность.	с/зал	Опрос
1.5			групповая	1	Метание теннисного мяча в цель.	с/зал	Соревнование
1.6			групповая	2	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	с/зал	Соревнование
1.7			групповая	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	с/зал	Опрос
2. Контрольные тесты (2ч)							
2.1			групповая	2	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	с/зал	Тестирование
3. Легкая атлетика (2ч)							
3.1			групповая	2	Медленный бег до 10 минут.	с/зал	Опрос Тестирование
4. Общая физическая подготовка (12ч)							
4.1			групповая	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	с/зал	Опрос
4.2			групповая	1	Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	с/зал	Опрос
4.3			групповая	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	с/зал	Опрос
4.4			групповая	1	Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревнование
4.5			групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	с/зал	Опрос Тестирование
4.6			групповая	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	с/зал	Опрос Тестирование
4.7			групповая	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	с/зал	Опрос
4.8			групповая	2	Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	с/зал	Соревнование

4.9			групповая	1	Упражнения с гимнастической скакалкой.	с/зал	Тестирование
4.10			групповая	1	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	с/зал	Соревнование
4.11			групповая	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	с/зал	Опрос Тестирование
5. Подвижные игры (7ч)							
5.1			групповая	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача в парах, по кругу в шеренге.	с/зал	Опрос
5.2			групповая	2	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафета с ведением мяча.	с/зал	Опрос
5.3			групповая	1	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	с/зал	Опрос Тестирование
5.4			групповая	2	Игры с бегом. Прыжки в длину с места и разбега.	с/зал	Опрос
5.5			групповая	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	с/зал	Опрос Тестирование
6. Спортивные игры (7ч)							
6.1			групповая	1	Элементы баскетбола.	с/зал	Опрос
6.2			групповая	1	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Гонки мячей».	с/зал	Опрос
6.3			групповая	2	Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.	с/зал	Тестирование
6.4			групповая	2	Элементы баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки».	с/зал	
6.5			групповая	1	Эстафеты с мячом.	с/зал	Соревнование
7. Гимнастика (6ч)							
7.1			групповая	1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Комплекс упражнений с гантелями.	с/зал	Опрос
7.2			групповая	2	Эстафеты с предметами и без предметов. Гимнастическая полоса препятствий.	с/зал	Тестирование
7.3			групповая	2	Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	с/зал	Соревнование
7.4			групповая	1	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Эстафеты.	с/зал	Соревнование
8. Спортивные игры (6ч)							
8.1			групповая	1	Игра «Пионербол».	с/зал	Опрос
8.2			групповая	1	Игра «Пионербол». Специальные прыжковые упражнения.	с/зал	Опрос Тестирование
8.3			групповая	2	Игра «Пионербол». Эстафеты с предметами и без предметов.	с/зал	Опрос
8.4			групповая	1	Игра «Пионербол». Подтягивание в висе.	с/зал	Опрос
8.5			групповая	1	Учебная игра в пионербол.	с/зал	Соревнование
9. Общая физическая подготовка (10ч)							
9.1			групповая	1	Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	с/зал	Опрос
9.2			групповая	1	Упражнения с гантелями.	с/зал	Опрос

					Эстафеты.		Соревнование
9.3			групповая	1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	с/зал	Опрос Соревнование
9.4			групповая	2	Упражнения с различными мячами. Эстафеты.	с/зал	Опрос
9.5			групповая	1	Силовые упражнения. Упражнения с партнером	с/зал	Опрос
9.6			групповая	1	Комплекс упражнений с отягощениями.	с/зал	Опрос Тестирование
9.7			групповая	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	с/зал	Опрос
9.8			групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревнование
9.9			групповая	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	с/зал	Опрос Соревнование
10. Легкая атлетика (10ч)							
10.1			групповая	1	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	с/зал	Опрос
10.2			групповая	1	Челночный бег 10х5 м. Подвижные игры.	с/зал	Опрос Тестирование
10.3			групповая	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	с/зал	Опрос Тестирование
10.4			групповая	1	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте. Игра «Футбол».	с/зал	Опрос Соревнование
10.5			групповая	1	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	с/зал	Опрос Тестирование
10.6			групповая	1	Подвижные игры.	с/зал	Опрос Соревнование
10.7			групповая	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность.	с/зал	Опрос Тестирование
10.8			групповая	1	Бег со старта с гандикапом. Подвижная игра «Салки».	с/зал	Опрос
10.9			групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры, эстафеты.	с/зал	Опрос
10.10			групповая	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.	с/зал	Опрос Соревнование
11. Промежуточная (итоговая) аттестация (2ч)							
11.1			групповая	2	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
12. Итоговое занятие (2ч)							
12.1			групповая	2	Итоговое занятие	с/зал	Опрос

Календарный учебный график группы 2 года (базовая)

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Лёгкая атлетика (8 ч).							
1			Лекция	1	ИТБ – 130 - 2016.ИТБ – 132- 2016. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Стадион	Тест
2			Круглый стол, беседа	1	Правила соревнований.	Стадион	Опрос
3			Тренировочная	1	Развитие скоростных качеств.	Стадион	Наблюдение
4			Соревновательная	1	Эстафета 4*50м	Стадион	Наблюдение
5			Соревновательная	1	Эстафета 4*100м	Стадион	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Ускорения. Бег 300-500м	Стадион	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Прыжок в длину с места	Стадион	Зачет
8			Тренировочная	1	Беговые упражнения. Бег 6 мин	Стадион	Зачет
Промежуточная аттестация (1ч).							
9			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
Лёгкая атлетика (2ч).							
10			Соревновательная	1	Эстафета 4*100м	Спортивный зал 1	Наблюдение
11			Соревновательная	1	Эстафета 4х50м	Спортивный зал 1	Наблюдение
Волейбол (24ч).							
12			Тренировочная	1	ИТБ – 130 -2016. Подбор подводящих упражнений	Спортивный зал 1	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Стойка игрока	Спортивный зал 1	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
15			Тренировочная	1	Передача мяча над собой передачей сверху.	Спортивный зал 1	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Передача мяча над собой передачей снизу.	Спортивный зал 1	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Передача мяча сверху в парах.	Спортивный зал 1	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Передача мяча снизу в парах.	Спортивный зал 1	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Передача мяча сверху в парах через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Передача мяча снизу в парах через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение

21			Тренировочная	1	Передача мяча в тройках.	Спортивный зал 1	Зачет
22			обучающая игра	1	Передача мяча в тройках через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Передача мяча сверху	Спортивный зал 1	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
26			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
27			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
28			обучающая игра	1	Техника нападающего удара.	Спортивный зал 1	Наблюдение
29			обучающая игра	1	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал 1	Наблюдение
30			обучающая игра		Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
31			обучающая игра	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал 1	Зачет
32			обучающая игра	1	Техника одиночного и парного блокирования.	Спортивный зал 1	Зачет
33			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение
34			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение
35			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение

Баскетбол (22 ч).

36			Тренировочная	1	ИОТ - 021 – 2016. Ведение мяча змейкой	Спортивный зал 1	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Ведение мяча змейкой, передачи.	Спортивный зал 1	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	Спортивный зал 1	Наблюдение
40			Тренировочная	1	Развитие координационных качеств	Спортивный зал 1	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Эстафеты баскетболистов на выносливость.	Спортивный зал 1	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Передачей двумя руками от груди	Спортивный зал 1	Зачет
43			обучающая игра	1	Бросок мяча одной рукой от плеча	Спортивный зал 1	Наблюдение
44			обучающая игра	1	Передачи: от груди, головы, от плеча.	Спортивный зал 1	Наблюдение
45			обучающая игра	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал 1	Наблюдение
46			обучающая игра	1	Совершенствовать	Спортивный	Наблюдение

					передачи мяча	зал 1	
47			обучающая игра	1	Совершенствовать передачи мяча	Спортивный зал 1	Наблюдение
48			обучающая игра	1	Игра в стритбол. 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
49			обучающая игра	1	Технико-тактические действия в защите.	Спортивный зал 1	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Совершенствовать передачи и ведения мяча.	Спортивный зал 1	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Игра в стритбол 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Бросок в кольцо с отскоком от щита в штрафной зоне.	Спортивный зал 1	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Бросок в кольцо со штрафной линии.	Спортивный зал 1	Наблюдение
54			обучающая игра	1	Игра в стритбол 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
55			обучающая игра	1	Учебная игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
56			обучающая игра	1	Учебная игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
57			обучающая игра	1	Игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
Общая физическая подготовка (9ч) .							
58			Тренировочная	1	ИОТ – 062 -2016. Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Упражнения на гимнастической скамейке.	Спортивный зал 1	Наблюдение
62			Тренировочная	1	Упражнения с гимнастической	Спортивный зал 1	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Упражнения на скакалке.	Спортивный зал 1	Наблюдение
64			Тренировочная	1	Опорный прыжок: согнув ноги	Спортивный зал 1	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Опорный прыжок: ноги врозь.	Спортивный зал 1	Наблюдение
66			Тренировочная	1	Упражнения на перекладине.	Спортивный зал 1	Наблюдение
Лёгкая атлетика (8 ч).							
67			Тренировочная	1	ИТБ – 038 -2016. Ускорения 30-60метров.	Стадион	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Ускорения 30-60 метров.	Стадион	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Спец. беговые упражнения.	Стадион	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Бег 400 м.	Стадион	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Бег 6 мин.	Стадион	Наблюдение

72			Тренировочная	1	Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Бег 7 мин.	Стадион	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Бег 8 мин.	Стадион	Наблюдение
Промежуточная (итоговая) аттестация (1ч).							
75			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
Итоговое занятие (1ч)							
76			групповая	1	Итоговое занятие	с/зал	Опрос

Календарный учебный график группы 3 года (базовая).

№п/п	Месяц /число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Лёгкая атлетика (8 ч).							
1			Лекция	1	ИТБ – 130 - 2016.ИТБ – 132- 2016. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Стадион	Тест
2			Круглый стол, беседа	1	Правила соревнований.	Стадион	Опрос
3			Тренировочная	1	Развитие скоростных качеств.	Стадион	Наблюдение
4			Соревновательная	1	Эстафета 4*50м	Стадион	Наблюдение
5			Соревновательная	1	Эстафета 4*100м	Стадион	Наблюдение
6			Тренировочная	1	Ускорения. Бег 300-500м	Стадион	Наблюдение
7			Тренировочная	1	Прыжок в длину с места	Стадион	Зачет
8			Тренировочная	1	Беговые упражнения. Бег 6 мин	Стадион	Зачет
Промежуточная аттестация (1ч).							
9			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
Лёгкая атлетика (2ч).							
10			Соревновательная	1	Эстафета 4*100м	Спортивный зал 1	Наблюдение
11			Соревновательная	1	Эстафета 4x50м	Спортивный зал 1	Наблюдение
Волейбол (24ч).							
12			Тренировочная	1	ИТБ – 130 -2016. Подбор подводящих упражнений	Спортивный зал 1	Наблюдение
13			Тренировочная	1	Стойка игрока	Спортивный зал 1	Наблюдение
14			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал 1	Наблюдение

15			Тренировочная	1	Передача мяча над собой передачей сверху.	Спортивный зал 1	Наблюдение
16			Тренировочная	1	Передача мяча над собой передачей снизу.	Спортивный зал 1	Наблюдение
17			Тренировочная	1	Передача мяча сверху в парах.	Спортивный зал 1	Наблюдение
18			Тренировочная	1	Передача мяча снизу в парах.	Спортивный зал 1	Наблюдение
19			Тренировочная	1	Передача мяча сверху в парах через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение
20			Тренировочная	1	Передача мяча снизу в парах через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение
21			Тренировочная	1	Передача мяча в тройках.	Спортивный зал 1	Зачет
22			обучающая игра	1	Передача мяча в тройках через сетку.	Спортивный зал 1	Наблюдение
23			Тренировочная	1	Передача мяча сверху	Спортивный зал 1	Наблюдение
24			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Наблюдение
25			Тренировочная	1	Нижняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
26			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
27			Тренировочная	1	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал 1	Зачет
28			обучающая игра	1	Техника нападающего удара.	Спортивный зал 1	Наблюдение
29			обучающая игра	1	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал 1	Наблюдение
30			обучающая игра		Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
31			обучающая игра	1	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал 1	Зачет
32			обучающая игра	1	Техника одиночного и парного блокирования.	Спортивный зал 1	Зачет
33			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение
34			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение
35			обучающая игра	1	Учебная игра.	Спортивный зал 1	Наблюдение

Баскетбол (22 ч).

36			Тренировочная	1	ИОТ - 021 – 2016. Ведение мяча змейкой	Спортивный зал 1	Наблюдение
37			Тренировочная	1	Стойки и перемещения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
38			Тренировочная	1	Ведение мяча змейкой, передачи.	Спортивный зал 1	Наблюдение
39			Тренировочная	1	Техника остановки двумя шагами, прыжком.	Спортивный зал 1	Наблюдение

40			Тренировочная	1	Развитие координационных качеств	Спортивный зал 1	Наблюдение
41			Тренировочная	1	Эстафеты баскетболистов на выносливость.	Спортивный зал 1	Наблюдение
42			Тренировочная	1	Передачей двумя руками от груди	Спортивный зал 1	Зачет
43			обучающая игра	1	Бросок мяча одной рукой от плеча	Спортивный зал 1	Наблюдение
44			обучающая игра	1	Передачи: от груди, головы, от плеча.	Спортивный зал 1	Наблюдение
45			обучающая игра	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал 1	Наблюдение
46			обучающая игра	1	Совершенствовать передачи мяча	Спортивный зал 1	Наблюдение
47			обучающая игра	1	Совершенствовать передачи мяча	Спортивный зал 1	Наблюдение
48			обучающая игра	1	Игра в стритбол. 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
49			обучающая игра	1	Технико-тактические действия в защите.	Спортивный зал 1	Наблюдение
50			Тренировочная	1	Совершенствовать передачи и ведения мяча.	Спортивный зал 1	Наблюдение
51			Тренировочная	1	Игра в стритбол 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
52			Тренировочная	1	Бросок в кольцо с отскоком от щита в штрафной зоне.	Спортивный зал 1	Наблюдение
53			Тренировочная	1	Бросок в кольцо со штрафной линии.	Спортивный зал 1	Наблюдение
54			обучающая игра	1	Игра в стритбол 3*3.	Спортивный зал 1	Наблюдение
55			обучающая игра	1	Учебная игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
56			обучающая игра	1	Учебная игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
57			обучающая игра	1	Игра в баскетбол.	Спортивный зал 1	Наблюдение
Общая физическая подготовка (9ч) .							
58			Тренировочная	1	ИОТ – 062 -2016. Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
59			Тренировочная	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
60			Тренировочная	1	Строевые упражнения.	Спортивный зал 1	Наблюдение
61			Тренировочная	1	Упражнения на гимнастической скамейке.	Спортивный зал 1	Наблюдение
62			Тренировочная	1	Упражнения с гимнастической	Спортивный зал 1	Наблюдение
63			Тренировочная	1	Упражнения на скакалке.	Спортивный зал 1	Наблюдение
64			Тренировочная	1	Опорный прыжок: согнув ноги	Спортивный зал 1	Наблюдение
65			Тренировочная	1	Опорный прыжок: ноги врозь.	Спортивный зал 1	Наблюдение

66			Тренировочная	1	Упражнения на перекладине.	Спортивный зал 1	Наблюдение
Лёгкая атлетика (8 ч).							
67			Тренировочная	1	ИТБ – 038 -2016. Ускорения 30-60метров.	Стадион	Наблюдение
68			Тренировочная	1	Ускорения 30-60 метров.	Стадион	Наблюдение
69			Тренировочная	1	Спец. беговые упражнения.	Стадион	Наблюдение
70			Тренировочная	1	Бег 400 м.	Стадион	Наблюдение
71			Тренировочная	1	Бег 6 мин.	Стадион	Наблюдение
72			Тренировочная	1	Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
73			Тренировочная	1	Бег 7 мин.	Стадион	Наблюдение
74			Тренировочная	1	Бег 8 мин.	Стадион	Наблюдение
Промежуточная (итоговая) аттестация (1ч).							
75			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
Итоговое занятие (1ч)							
76			групповая	1	Итоговое занятие	с/зал	Опрос

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
7. Климов Е.А., Развивающийся человек в мире профессий, Обнинск: Принтер, 1993. — 57 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2003. - 184 с.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
10. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
11. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
13. Физическая культура студента: Учеб. для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999 .-448 с.
14. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
16. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.
17. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.(М.:Просвещение,2012)

