

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Альметьевского муниципального района Республики Татарстан  
Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение  
санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении  
«Новокашировская санаторная школа - интернат»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Новокашировская  
санаторная школа-интернат»  
\_\_\_\_\_/ М.И. Шавалиева/  
Приказ № от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Содержание	стр.
Нормативно-правовая база системы дополнительного образования	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1. 1. Пояснительная записка	3
1. 1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.	3
1.1.2. Актуальность программы	3
1.1.3 Отличительные особенности	3
1.1.4. Адресат программы	4
1.1.5. Возрастные особенности адресата программы	4
1.1.6. Сроки реализации программы.	4
1.1.7. Объем программы.	5
1.1.8. Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.9. Форма обучения и режим занятий	5
1.1.10. Режим занятий.	5
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Содержание календарно-тематического планирования	6
1.3.2. Календарно-тематическое планирование	13
1.4. Планируемые результаты реализации программы	21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	35
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	35
2.3. Формы аттестации	35
2.4. Оценочные материалы.	36
2.5. Методические материалы	37
3. Список литературы	39

## **Нормативно-правовая база системы дополнительного образования:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Программа развития ГБОУ «Новокашировская санаторная школа-интернат»
8. Устав ГБОУ «Новокашировская санаторная школа-интернат»
9. Положение о программе дополнительного образования в ГБОУ «Новокашировская санаторная школа-интернат»
10. Учебный план ГБОУ «Новокашировская санаторная школа-интернат» по дополнительному образованию.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. 1. Пояснительная записка**

#### **1. 1.1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная, направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

**1.1.2. Актуальность программы.** Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении

интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств обучающихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Физкультурно-спортивная направленность включает следующие группы программ: спортивная подготовка (спортивная акробатика, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол и другие виды спорта), общая физическая подготовка и лечебная физкультура (лечебная физкультура, ритмическая гимнастика).

**1.1.3 Отличительные особенности образовательной программы** заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

**1.1.4. Адресат программы:** Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма детей в возрасте от 12-ти до 15-ти лет. Программа подходит для детей, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе.

#### **1.1.5. Возрастные особенности адресата программы:**

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.
2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.
3. Диспропорция сердечнососудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

#### 4. Нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам (Аффект - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей)

Психологические особенности учащихся 5-6 классов: в связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере младшего подростка:

1. Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания).
2. Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания.
3. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Мы, учителя и родители, должны знать, что все эти особенности объективны, и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если мы найдём подходящие формы взаимодействия.

#### **1.1.6. Сроки реализации программы: 1 год**

#### **1.1.7. Объем программы: 72 часа**

**1.1.8. Особенности организации образовательного процесса:** групповые занятия. Группа учащихся с 12 до 15 лет. Состав группы не постоянный, т.к. срок пребывания детей в Школе-интернате зависит от медицинских показаний. Конкретные сроки пребывания детей определяются врачом Школы-интерната и районными врачами-фтизиатрами детского отделения противотуберкулезного диспансера.

**1.1.9. Форма обучения и режим занятий:** очная. В случае форс-мажорных обстоятельств, по согласованию с родителями, на основании приказа руководителя ОУ, занятия переходят в дистанционную форму обучения.

#### **1.1.10. Режим занятий: 72 часа, два раза в неделю по 1 часу.**

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

*Личностные:*

- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Формирование умений работать в группе, команде;
- Формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

- Формирование социальной активности личности и гражданской позиции молодых спортсменов.

*Метапредметные:*

- Развитие мотивации к совершенствованию всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Развитие и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Развитие мотивации к овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Образовательные (предметные):*

- Формировать навыки соблюдения техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом, навыки соблюдения гигиены;
- Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Развитие познавательного интереса к основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Приобретение компетенций в соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Содержание календарно-тематического планирования**

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

#### Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

#### Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

#### Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

#### Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

#### Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

#### Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

#### Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

#### Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.



### Тема №23

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

### Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

### Тема №28

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

### Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

### Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетике: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

### Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

### Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

### Тема №33

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

### Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке.  
Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведения дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.  
Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56  
Кардиоупражнения.  
Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №57  
Баскетбол. Стойки и перемещения.  
Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепление мышц спины.

Тема №58  
Баскетбол. Дриблинг.  
Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59  
Самостоятельная физическая активность занимающихся.  
Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60  
Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.  
Теория: Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.  
Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61  
Кардиоупражнения.  
Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №62  
Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.  
Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63  
Баскетбол. Работа в тройках.  
Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2\*2. Игра 3\*3.

Тема №64  
Самостоятельная физическая активность занимающихся.  
Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65  
Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.  
Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №67

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №68

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №71

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №72

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

### 1.3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля	дата	
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия		по плану	факт.
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	Опрос	04	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1	-	1	Входной контроль (прыжки через скакалку 1	06	

					мин., подтягиван ия, подъем туловища 30 сек.)		
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	1	1	-	Наблюдени е	11	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	1	1	-	Наблюдени е	13	
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	18	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	1	-	1	Опрос	20	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	-	1	Зачет	25	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	1	1	-	Зачет	27	
9.	Скоростные упражнения.	1	1	-	Зачет	02	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	04	
11.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Зачет	09	
12.	Упражнения для развития силы.	1	1	-	Наблюдени е	11	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	1	1	-	Наблюдени е	16	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Тестирован ие	18	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Наблюдени е	23	
16.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдени е	25	
17.	Упражнения с гантелями.	1	1	-	Наблюдени е	06	
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	1	-	1	Наблюдени е	08	
19.	Самостоятельная физическая активность	1	1	-		13	

	занимающихся.						
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Наблюдение	15	
21.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	20	
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	Наблюдение	22	
23.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	Наблюдение	27	
24.	Самостоятельная физическая активность обучающихся.	1	1	-		29	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Наблюдение	04	
26.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	06	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	Наблюдение	11	
28.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	Наблюдение	13	
29.	Самостоятельная физическая активность обучающихся.	1	1	-	Тест	18	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	20	
31.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	25	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	Наблюдение	27	
33.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	Наблюдение	08	
34.	Самостоятельная физическая активность обучающихся.	1	1	-	Наблюдение	10	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Защита презентаций	15	
36.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	17	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	Наблюдение	22	
38.	Волейбол. Поддача мяча.	1	1	-	Зачет	24	
39.	Самостоятельная физическая активность обучающихся.	1	1	-	Зачет	29	
40.	Самостоятельные занятия	1	-	1	Промежуро	31	

	физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.				чная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)		
41.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	05	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	-	Наблюдение	07	
43.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	-	Наблюдение	12	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	14	
45.	Открытое первенство по волейболу.	1	1	-	Соревнования	19	
46.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	21	
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	Наблюдение	26	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	Наблюдение	28	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Зачет	05	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Защита презентаций	07	
51.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	12	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	Наблюдение	14	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	Наблюдение	19	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Наблюдение	02	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	04	



56.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Наблюдение	09	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	-	Наблюдение	11	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	-	Наблюдение	16	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Наблюдение	18	
60.	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	23	
61.	Кардиоупражнения.	1	1	-	Зачет	25	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	-	Наблюдение	30	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	-	Зачет	25	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Наблюдение	30	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	-	1	Опрос	02	
66.	Футбол. Удары по воротам.	1	1	-	Наблюдение	07	
67.	Футбол. Ведение мяча.	1	1	-	Наблюдение	09	
68.	Просмотр презентаций ГТО	1	1	-	Опрос	14	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	-	Тест	16	
70.	Футбол. Игровые комбинации.	1	-	1	Наблюдение	21	
71.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	-	Зачет	23	
72.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1	1	-	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)	25	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>53</b>	<b>19</b>			

1.3.3. В случае форс-мажорных обстоятельств, по согласованию с родителями, на основании приказа руководителя ОУ, занятия переходят в дистанционную форму обучения.

#### 1.3.4. Календарно-тематическое планирование (Дистанционное обучение)

№ п/п	Тема	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	дата	
		Всего	Теоретические занятия		по плану	факт.
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1	Тестирование	04	
2	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1	1	Входное Дистанционное тестирование.	06	
3	Базовые упражнения для легкоатлета.	1	1	Тестирование	11	
4	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	1	1	Тестирование	13	
5	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	18	
6	Построение легкоатлетических комплексов.	1	1	Тестирование	20	
7	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	1	Тестирование	25	
8	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	1	1	Тестирование	27	
9	Скоростные упражнения.	1	1	Тестирование	02	
10	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	04	
11	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	09	
12	Упражнения для развития силы.	1	1	Тестирование	11	
13	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	1	1	Тестирование	16	
14	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	18	
15	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	23	
16	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	25	
17	Упражнения с гантелями.	1	1	Тестирование	06	
18	Упражнения с собственным весом.	1	1	Тестирование	08	

	Правила построения комплексов.					
19	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	13	
20	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	15	
21	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	20	
22	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	Тестирование	22	
23.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	Тестирование	27	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	29	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	04	
26.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	06	
27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	Тестирование	11	
28.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	Тестирование	13	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	18	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	20	
31.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	25	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	Тестирование	27	
33.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	Тестирование	08	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	10	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	15	
36.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	17	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	Тестирование	22	
38.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	Тестирование	24	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	29	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Промежуточ ая аттестация Дистанционн ое тестирование	31	
41.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	05	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	1	1	Тестирование	07	
43.	Волейбол. Подача мяча.	1	1	Тестирование	12	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	14	
45.	Открытое первенство по волейболу.	1	1	Тестирование	19	
46.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	21	
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	Тестирование	26	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	Тестирование	28	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	05	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные	1	1	Тестирование	07	

	игры по выбору обучающихся.					
51.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	12	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	Тестирование	14	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	Тестирование	19	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	02	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	04	
56.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	09	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1	1	Тестирование	11	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	1	1	Тестирование	16	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	18	
60.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	23	
61.	Кардиоупражнения.	1	1	Тестирование	25	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1	1	Тестирование	30	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	1	1	Тестирование	25	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	30	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	1	Тестирование	02	
66.	Футбол. Удары по воротам.	1	1	Тестирование Тестирование	07	
67.	Футбол. Ведение мяча.	1	1	Тестирование	09	
68.	Просмотр презентаций ГТО	1	1	Тестирование	14	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	1	Тестирование	16	
70.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	Тестирование	21	
71.	Футбол. Игровые комбинации.	1	1	Тестирование	23	
72.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1	1	Итоговый контроль. Итоговое дистанционное тестирование	25	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### 1.4. Планируемые результаты реализации программы

##### Предметные результаты

Будут знать	Будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы физической деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать технику безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</li> <li>• О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>• Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</li> <li>• О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</li> <li>• Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;</li> <li>• самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;</li> <li>• уметь работать в группе, команде;</li> <li>• Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</li> <li>• Владеть техникой перемещений во время игры;</li> <li>• Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</li> <li>• Использовать различные тактические действия.</li> </ul>
---	---

*Компетенции и личностные качества:*

- Отработают технику различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- Приобретут компетенции в соревновательной деятельности;

*Личностные, метапредметные и предметные результаты:*

- Усовершенствуют физическое развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Усовершенствуют двигательную активность;
- Разовьют быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Овладеют новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- Сформируют и разовьют компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Сформируют навыки здорового образа жизни;
- Сформируют психологическую устойчивость, культуру общения и поведения в социуме;
- Разовьют силу воли, стремления к победе;
- Сформируют социальную активность и гражданскую позицию.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### **Календарный график**

- Количество учебных недель – **36 недель**

Общий часовой объем программы – **72 часа**

- Учебный процесс – **со 2 сентября 2024 года по 25 мая 2025 года**

#### **Праздничные дни:**

4 ноября 2024 г. - День народного единства  
1-8 января 2025 г. – Новогодние праздничные дни  
23 февраля 2025 г. – День защитника Отечества  
8 марта 2025 г. – Международный женский день  
1 мая 2025 г. – Праздник весны и труда  
9 мая 2025 г. – День Победы

**Группа: 12-15 человек**

**Место проведения:** Спортивный зал ГБОУ «Новокашировская санаторная школа-интернат»

**Сроки проведения:** 01.09.2024г. – 12.05.2025г.

**Дни занятий:** среда, пятница.

### Календарный учебный график (с учетом перехода на дистанционное обучение в случае форс-мажора)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия		Кол-во часов	Тема занятия		Место проведения		Форма контроля	
				очная	заочная		очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная
1	сентябрь	04	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция мастер-класс	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием	спортзал		Опрос Тест	Тестирование
2	сентябрь	06	17.00-18.00	Лекция	Лекция мастер-класс	1	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности	Понятие о физической культуре.	спортзал		Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)	Входное Дистанционное тестирование.
3	сентябрь	11	17.00-18.00	Тестирование	Мастер-класс	1	Базовые упражнения для легкоатлета. Тестирование физической подготовленности	Базовые упражнения для легкоатлета.	спортплощадка		наблюдение	тестирование

4	сентябрь	13	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	спортплощадка		наблюдение	видеоотчет
5	сентябрь	18	17.00-18.00	Лекция	Лекция мастер-класс	1	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся	Развитие физической культуры в современном обществе.	спортзал		опрос	тестирование
6	сентябрь	20	17.00-18.00	Мастер-класс	Мастер-класс	1	Построение легкоатлетических комплексов.	Построение легкоатлетических комплексов. Теория	спортзал		опрос	тестирование
7	сентябрь	25	17.00-18.00	Мастер-класс. Упражнения. Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	Легкоатлетические комплексы (прыжки).	спортзал		зачёт	видеоотчет
8	сентябрь	27	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения	Мастер-класс Упражнения	1	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки). Упражнения с собственным весом.	Упражнения с собственным весом.	спортплощадка		зачёт	тестирование
9	октябрь	02	17.00-18.00	Мастер-класс	Мастер-класс	1	Скоростные упражнения	Скоростные упражнения	спортплощадка		зачёт	видеоотчет



				Упражнения Наблюдение	Упражнения							
10	октябрь	04	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Видеурок	1	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	спортплощадка		опрос	тестирование
11	октябрь	09	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция	1	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	Кардиоупражнения.	спортзал		наблюдение	тестирование
12	октябрь	11	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Упражнения для развития силы.	Упражнения для развития силы.	спортзал		наблюдение	видеочет
13	октябрь	16	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения	Мастер-класс Упражнения	1	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	спортзал		наблюдение	видеочет
14	октябрь	18	17.00-18.00	Мастер-класс	Мастер-класс	1	Самостоятельная физическая	Самостоятельная физическая	спортзал			видеочет

				Упражнения	Упражнения		активность занимающихся.	активность занимающихся.				
15	октябрь	23	17.00-18.00	Упражнения	Видеоролик	1	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования.	спортзал	.	наблюдение	видеоотчет
16	октябрь	25	17.00-18.00	Лекция Упражнения	Лекция	1	Кардиоупражнения.	Кардиоупражнения.	спортзал	.	наблюдение	Тестирование
17	ноябрь	06	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Упражнения для развития силы.	Упражнения для развития силы.	спортзал	.	наблюдение	видеоотчет
18	ноябрь	08	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	Упражнения с собственным весом.	спортзал	.	наблюдение	видеоотчет
19	ноябрь	13	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал	.	наблюдение	видеоотчет
20	ноябрь	15	17.00-18.00	Упражнения	Видеоролик	1	Дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика.	спортзал	.	наблюдение	видеоотчет

				Наблюден ие			Спортивные игры по выбору обучающихся.					
21	ноябрь	20	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен ия	Мастер- класс	1	Кардиоупражнени я. Волейбол. Прием и передача мяча.	Кардиоупражнения.	спортзал	.	наблюден ие	видеоо тчет
22	ноябрь	22	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен ия Наблюден ие	Мастер- класс	1	Волейбол. Прием и подача мяча.	Дыхательная гимнастика	спортзал	.	наблюден ие	тестир ование видеоо тчет
23	ноябрь	27	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен ия Наблюден ие	Мастер- класс Упражн ения	1	Волейбол. Подача мяча.	Дыхательная гимнастика	спортзал	.	наблюден ие	видеоо тчет
24	ноябрь	29	17.00- 18.00	Упражнен ия	Видеоро лик	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал		наблюден ие	видеоо тчет
25	декабрь	04	17.00- 18.00	Упражнен ия	Челленд ж	1	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Утренняя гимнастика..	спортзал		наблюден ие	видеоо тчет
26	декабрь	06	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен	Мастер- класс Упражн	1	Кардиоупражнени я.	Кардиоупражнения.	спортзал		наблюден ие	видеоо тчет

				ия	ения							
27	декабрь	11	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения	Мастер-класс Упражнения	1	Волейбол. Прием одачи. Кардиоупра жнения	Кардиоупражнения.	спортзал		наблюдение	видеочет
28	декабрь	13	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс упражнения	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Дыхательная гимнастика.	спортзал		наблюдение	видеочет
29	декабрь	18	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс конкурс	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Упражнения для развития силы	спортзал		тест	тестирование
30	декабрь	20	17.00-18.00	Упражнения	Видеоролик	1	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся..	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал		опрос	тестирование
31	декабрь	25	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция мастер-класс	1	Кардиоупражнения.	.Кардиоупражнения.	спортзал		наблюдение	видеочет
32	декабрь	27	17.00-18.00	Мастер-класс	Мастер-класс	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Кардиоупражнения.	спортзал		наблюдение	тестирование

				Упражнения Наблюдение	Упражнения							
33	январь	08	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Волейбол. Поддача мяча.	Упражнения для развития силы	спортплощадка		наблюдение	тестирование
34	январь	10	17.00-18.00	Открытое занятие	Презентация	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Упражнения для развития силы	спортзал		наблюдение	тестирование
35	январь	15	17.00-18.00	Упражнения	Видеоролик	1	Закаливание. Спортивные игры по выбору учащихся.	Закаливание..	спортплощадка		Защита презентаций	тестирование
36	январь	17	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция мастер-класс	1	Кардиоупражнения	Кардиоупражнения	спортзал		наблюдение	тестирование
37	январь	22	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция мастер-класс	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Упражнения для развития ловкости.	спортзал		наблюдение	тестирование
38	январь	24	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения	Мастер-класс Упражнения	1	Волейбол. Поддача мяча..	Упражнения для развития быстроты..	спортзал		Промежуточный контроль, зачёт	видеоотчет
39	январь	29	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Самостоятельная двигательная активность учащихся.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	спортзал		зачёт	тестирование
40	январь	31	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Самостоятельные занятия физической	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	спортзал		Промежуточная аттестация	Промежуточная

				ия			культурой испортом.Спорти вные игры по выбору учащихся.				я(прыжки через скакалку 1 мин., подтягива ния, подъем туловища 30 сек.)	аттеста ция Дистан ционно е тестир ование
41	февраль	05	17.00- 18.00	Упражнен ия Наблуден ие	Видеоро лик	1	Кардиоупражнени я	Кардиоупражнения	спортпл ощадка		наблуден ие	тестир ование
42	февраль	07	17.00- 18.00	Упражнен ия	Видеоро лик	1	Волейбол.Прием и передача мяча.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	спортзал		наблуден ие	видеоо тчет
43	февраль	12	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен ия Наблуден ие	Мастер- класс Упражн ения	1	Волейбол.Подача мяча.	Упражнения для развития гибкости..	спортпл ощадка		наблуден ие	видеоо тчет
44	февраль	14	17.00- 18.00	Мастер- класс упражнен ия	Мастер- класс конкурс	1	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	спортзал		наблуден ие	видеоо тчет
45	февраль	19	17.00- 18.00	Мастер- класс упражнен	Мастер- класс конкурс	1	Открытое первенство по волейболу	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	спортзал		соревнова ние	видеоо тчет

				ия								
46	февраль	21	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Кардиоупражнения	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	спортзал		наблюдение	тестирование
47	февраль	26	17.00-18.00	Беседа Мастер-класс	Лекция мастер-класс	1	Баскетбол. Стойки и перемещения..	Упражнения для развития ловкости и координации..	спортзал		наблюдение	видеоотчет
48	февраль	28	17.00-18.00	Соревнования	Презентация	1	Баскетбол. Дриблинг..	Упражнения для развития ловкости и координации..	спортзал		соревнование	видеоотчет
49	март	05	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения Наблюдение	Мастер-класс Упражнения	1	Самостоятельная физическая активность занимаю	Упражнения для развития силы..	спортплощадка		зачёт	видеоотчет
50	март	07	17.00-18.00	Беседа Спортивная игра	Презентация	1	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	спортзал		Защита презентаций	Презентация
51	март	12	17.00-18.00	Упражнения с мячом	Мастер-класс Упражнения	1	Кардиоупражнения.	Упражнения для развития силы..	спортзал		наблюдение	видеоотчет

52	март	14	17.00-18.00	Упражнения с мячом	Мастер-класс Упражнения	1	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	Упражнения для развития гибкости.	спортзал		наблюдение	видеочет
53	март	19	17.00-18.00	Упражнения	Видеоролик	1	Баскетбол. Работа в тройках.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал		наблюдение	видеочет
54	апрель	02	17.00-18.00	Презентация Наблюдение	Презентация	1	Самостоятельная физическая активность.	Упражнения для развития силы..	спортзал		опрос	видеочет
55	апрель	04	17.00-18.00	Мастер-класс Упражнения	Мастер-класс Упражнения	1	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Упражнения для развития ловкости и координации	спортплощадка		наблюдение	тестирование
56	апрель	09	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Кардиоупражнения.	Кардиоупражнения	спортзал		наблюдение	тестирование
57	апрель	11	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Баскетбол. Стойки и перемещения.	Кардиоупражнения	спортзал		наблюдение	тестирование
58	апрель	16	17.00-18.00	Мастер-класс упражнения	Мастер-класс конкурс	1	Баскетбол. Дриблинг..	Упражнения для развития силы..	спортзал		наблюдение	видеочет
59	апрель	18	17.00-	Упражнения	Видеоролик	1	Самостоятельная	Самостоятельная	спортзал		наблюдение	видеочет



			18.00	ия	лик		физическая активность занимающихся.	физическая активность занимающихся.			ие	тчет
60	апрель	23	17.00- 18.00	Беседа Мастер- класс	Лекция мастер- класс	1	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	спортзал		опрос	тестир ование
61	апрель	25	17.00- 18.00	Мастер- класс Упражнен ия	Мастер- класс Упражн ения	1	Кардиоупражнени я.	Упражнения для развития ловкости и координации	спортзал		зачёт	видеоо тчет
62	апрель	30	17.00- 18.00	Мастер- класс упражнен ия	Мастер- класс конкурс	1	Баскетбол.Броски с различных дистанций.	Дыхательная гимнастика	спортзал		наблюден ие	тестир ование
63	апрель	25	17.00- 18.00	Открытое занятие	Презент ация	1	Баскетбол. Работа в тройках.	Дыхательная гимнастика	спортзал		зачёт	тестир ование
64	апрель	30	17.00- 18.00	Упражнен ия	Видеоро лик	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал		наблюден ие	тестир ование
65	май	02	17.00- 18.00	Беседа Мастер- класс	Лекция мастер- класс	1	Правила проведения соревнований по футболу.Спортив ные игры по выбору обучающихся.	Правила страховки и самостраховки.	спортзал		опрос	тестир ование
66	май	07	17.00- 18.00	Мастер- класс	Мастер- класс	1	Футбол. Удары по воротам.	Упражнения для развития быстроты...	спортпл ощадка		наблюден ие	видеоо тчет

				Упражнения Наблюдение	Упражнения							
67	май	09	17.00-18.00	Упражнения с мячом	Акции	1	Футбол. Ведение мяча.	Дыхательная гимнастика	спортплощадка		наблюдение	видеоотчет
68	май	14	17.00-18.00	Открытое занятие	Презентация	1	Просмотр презентаций ГТО	Просмотр презентаций ГТО	спортплощадка		наблюдение	видеоотчет
69	май	16	17.00-18.00	Презентация	Презентация Акция	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортзал		опрос	видеоотчет
70	май	21	17.00-18.00	Упражнения с мячом.	Видеоролик	1	Футбол. Игровые комбинации.	Упражнения для развития силы.	спортплощадка		тест	видеоотчет
71	май	23	17.00-18.00	Упражнения с мячом	Презентация	1	Футбол. Игровые комбинации.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	спортплощадка		Соревнования	видеоотчет
72	май	25	17.00-18.00	Тестирование	Мастер-класс	1	Тестирование физической подготовленности . Итоговое занятие.	Итоговое тестирование.	спортзал		Итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем	Итоговый контроль. Итоговое дистанционное

											туловища 30 сек.)	тестир ование
Всего:		72 часа										

## 2.2. Условия реализации программы

**2.2.1. Материально-техническое обеспечение:** Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений)

**Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:** Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, сетка волейбольная, щит баскетбольный, стойки волейбольные (пара), ракетки для бадминтона, воланы, сетка бадминтона, скакалки спорт. конус, стойка бадминтона, гантели, гимнастические маты, скамейки, вышка судейская (кресло).

**Информационное обеспечение** – компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор.

**Кадровое обеспечение** - педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **2.3. Формы аттестации**

Тестирование, опрос, зачёт, наблюдение, соревнования.

Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms>

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в футбол:

Удары по катящемуся мячу различными способами.

Удары по воротам.

Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м

Ведение мяча по прямой 15м.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Аналитическая справка, видеозапись, фото, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, отзыв детей и родителей, пресс-релиз.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, текущий и промежуточный. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися. Кроме того: аналитическая справка, открытое занятие, соревнования.

## **2.4. Оценочные материалы.**

Диагностика: первичная (на первом занятии), текущая, промежуточная (май).

### **Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности детей**

класс	Учащиеся	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Мальчики			Девочки		
	Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6		Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6		Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6		Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6		Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6		Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6		Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6		Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6		Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6		Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6		Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6		Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6		Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6		Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

класс	Учащиеся	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5		Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5		Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5		Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5		Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5		Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5		Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5		Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5		Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5		Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5		Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5		Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5		Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5		Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5		Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

## 2.5. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** – очно, дистанционно (при форс-мажорных обстоятельствах);
- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);
- **формы организации образовательного процесса:** групповая; категория обучающихся - дети 12-15 лет;
- **формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, мастер-класс, упражнения, челлендж, презентация, конкурс, акция, соревнования, наблюдение, открытое занятие, презентация;
- **педагогические технологии** - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.
- **алгоритм учебного занятия**

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действия.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. *Закрепление знаний и способов действия* Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.



Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

• **дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990
6. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2010 г.

### **Для обучающихся:**

8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.

### **Интернет – ресурсы:**

11. Сайт министерства молодежной политики и спорта Республики Татарстан
12. Сайт министерства