

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
1 год обучения
Возраст учащихся: от 11 до 13 лет.

Автор-составитель:
Глебова Анастасия Алексеевна
педагог дополнительного образования

Казань 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р (в редакции от 24 мая 2024 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в ред. от 30.05.2023);
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;
- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здравье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности образовательного учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП – это спорт, но без него не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений. Также в программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительных:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает 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.

Адресат программы: учащиеся 11-13 лет.

Объем и срок освоения программы – 2 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы секции предполагают следующие умения:

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

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Календарно-учебный график, 1 г.о.

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
		Гр. 59	Гр. 60						
1	Сентябрь	02	03	По расписанию	Комбинированное	2	Беседа: «Физическая культура и спорт». Бег на короткие дистанции.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
2	Сентябрь	04	05	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Старты. Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
3	Сентябрь	09	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Стартовый разбег. Финиширование.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
4	Сентябрь	11	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег на средние дистанции.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
5	Сентябрь	16	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Бег на средние дистанции.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
6	Сентябрь	18	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
7	Сентябрь	23	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Кроссовая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
8	Сентябрь	25	26	По расписанию	Контрольное	2	Контрольные испытания.	Лицей № 182, спортзал	Этапный контроль
9	Сентябрь/ Октябрь	30	01	По расписанию	Комбинированное	2	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
10	Октябрь	02	03	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Осенний легкоатлетический кросс.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
11	Октябрь	07	08	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
12	Октябрь	09	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
13	Октябрь	14	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
14	Октябрь	16	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Стойки, передвижения в стойках.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
15	Октябрь	21	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча на месте.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль

16	Октябрь	23	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
17	Октябрь	28	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
18	Октябрь	30	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Броски мяча в корзину, с места и в движении	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
19	Ноябрь	11	05	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
20	Ноябрь	13	07	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
21	Ноябрь	18	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Броски мяча в корзину, в движении.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
22	Ноябрь	20	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Финты. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
23	Ноябрь	25	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Психологическая подготовка. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
24	Ноябрь	27	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к соревнованиям.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
25	Ноябрь / Декабрь	02	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Соревнования по баскетболу.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
26	Ноябрь / Декабрь	04	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника безопасности на занятиях волейболом.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
27	Декабрь	09	03	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Стойки, передвижения в стойках.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
28	Декабрь	11	05	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча на месте, в движении.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
29	Декабрь	16	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи сверху и снизу двумя руками.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
30	Декабрь	18	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Прием и передача мяча.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
31	Декабрь	23	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
32	Декабрь	25	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Учебная игра. Тактические действия.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль

33	Декабрь	30	24	По расписанию	Комбинированное	2	Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Устный опрос
34	Декабрь/ Январь	13	26	По расписанию	Контрольное	2	Соревнования по волейболу.	Лицей № 182, спортзал	Этапный контроль
35	Январь	15	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
36	Январь	20	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
37	Январь	22	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
38	Январь	27	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
39	Январь	29	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
40	Январь / Февраль	03	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
41	Февраль	05	04	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Судейская практика. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
42	Февраль	10	06	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
43	Февраль	12	11	По расписанию	Контрольное	2	Контрольные испытания	Лицей № 182, спортзал	Этапный контроль
44	Февраль	17	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
45	Февраль	19	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общеразвивающие упражнения.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
46	Февраль	24	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках, колесо, перекаты, кувырки).	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
47	Февраль	26	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
48	Февраль / Март	03	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль

49	Март	05	04	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Гимнастическая комбинация.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
50	Март	10	06	По расписанию	Комбинированное	2	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». ОФП	Лицей № 182, спортзал	Устный опрос
51	Март	12	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
52	Март	17	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей № 182, спортзал	Устный опрос
53	Март	19	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
54	Март	24	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры с элементами акробатики.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
55	Март	26	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
56	Март / Апрель	31	01	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
57	Апрель	02	03	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Специальная подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
58	Апрель	07	08	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
59	Апрель	09	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
60	Апрель	14	15	По расписанию	Комбинированное	2	«Правила соревнований, оборудование, инвентарь». ОФП	Лицей № 182, спортзал	Устный опрос
61	Апрель	16	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
62	Апрель	21	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
63	Апрель	23	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
64	Апрель	28	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Броски мяча в корзину, с места, штрафной бросок.	Лицей № 182, спортзал	Устный опрос
65	Апрель / Май	30	06	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Броски мяча в корзину, в движении.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль

66	Май	05	08	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Финты. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
67	Май	07	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Судейская практика. Правила. Судейство.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
68	Май	12	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Учебная игра. Судейство.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
69	Май	14	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Учебная игра. Судейство.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
70	Май	19	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
71	Май	21	29	По расписанию	Контрольное	2	Тактические действия в защите.	Лицей № 182, спортзал	Промежуточная аттестация
72	Май	26	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Учебная игра	Лицей № 182, спортзал	Текущий контроль
Итого					144				

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизованных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся корректировки в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения: «Политехнический лицей №182» Кировского района г.Казани.

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Список литературы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2012 год.
2. Балансной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2015 год.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. –208с. – (Б-ка учителя начальной школы).
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» – М.:ТЦ Сфера, 2003. – 144с.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994