

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 4»  
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА  
ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 4»  
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**С**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные игры»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:

Попов К.Б.,

педагог дополнительного образования

Великий Устюг

2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Образовательная область программы
- 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы
- 1.3. Цель и задачи Программы
- 1.4. Возраст обучающихся по Программе
- 1.5. Срок реализации Программы
- 1.6. Форма и режим занятий
- 1.7. Формы подведения итогов реализации Программы

### **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного (тематического) плана
- 2.3. Планируемые результаты

### **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- 3.1. Календарный учебный график.
- 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 3.3. Виды контроля.
- 3.4. Формы аттестации (подведения итогов)
- 3.5. Методические рекомендации

4. Воспитательный компонент программы

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения Программы – базовый.**

### **1.1. Образовательная область Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **1.2. Актуальность и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Спортивные игры» используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

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

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Спортивные игры», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи Программы: *Обучающие***

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля

состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### ***Личностные.Развивающие***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» является возрастная категория обучающихся 11-15 лет.

### **1.5. Срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – 1 год.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **34 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

### **1.6. Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

### **1.7. Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п | Наименование разделов   | Общее количество часов | В том числе |             | Формы контроля                              |
|-------|---|------------------------|-------------|-------------|---|
|       |   |                        | Теория      | Практика    |   |
| 1.    | Физическая культура и спорт в РФ  | 0,5                    | 0,5         |             |   |
| 2.    | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль<br>Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1                      | 1           |             | тестирование                                |
| 4.    | Гимнастика  | 3,5                    | 0,5         | 3           | тренировочные занятия                       |
| 5.    | Лёгкая атлетика   | 3,5                    | 0,5         | 3           | выполнение контрольных нормативов           |
| 6.    | Подвижные игры  | 2,5                    | 0,5         | 2           | участие в соревнованиях, контрольных играх  |
| 7.    | Волейбол  | 5,5                    | 0,5         | 5           | тестирование, контрольные игры              |
| 8.    | Футбол  | 5,5                    | 0,5         | 5           | тестирование, контрольные игры              |
| 9.    | Лыжная подготовка   | 5,5                    | 0,5         | 5           | выполнение контрольных нормативов, эстафета |
| 10.   | Баскетбол   | 3,5                    | 0,5         | 3           | тестирование, контрольные игры              |
| 11.   | Инструкторская и судейская практика   | 1,5                    | 0,5         | 1           | судейство соревнований школьного уровня     |
| 12.   | Контрольные испытания, соревнования   | 1,5                    |             | 1,5         | учебные игры                                |
|       | <b>Всего:</b>   | <b>34</b>              | <b>5,5</b>  | <b>28,5</b> |   |

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий Правила закаливания физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **4. Гимнастика**

**Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## **5. Лёгкая атлетика**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Эстафетный бег.

## **6. Подвижные игры**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Перетягивание каната», «Встречная эстафета», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Летучий мяч», «Борьба за мяч».

## **Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки.. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий Приём мяча снизу двумя руками удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **7. Футбол**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.

Участие в соревнованиях.

## **9. Лыжная подготовка**

**Теория.** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

## **10. Баскетбол**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

## **11. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителя. Судейство соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство соревнований.

## **12. Контрольные испытания, соревнования Практика.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **2.2. Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные требования к занятиям по спортивным играм;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

**уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования ;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

### **3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Календарный учебный график**

| <b>№</b> | <b>Дата</b> | <b>Количество во часов</b> | <b>Тема занятий</b>  |
|----------|-------------|----------------------------|--|
| 1        | Сентябрь    | 4                          | Гигиена, профилактика простудных заболеваний.Правила приёмы закаливания.Правила соревнований по бегу, прыжкам,метаниюМедленный бег.Кросс1000<br>Метание малого мяча с разбегаЭстафетный бег. |

|   |         |   |   |
|---|---------|---|---|
| 2 | Октябрь | 4 | Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт<br>Строевые, общеразвивающие упражнения<br>Акробатические упражнения<br>Гимнастические упражнения на снарядах.   |
| 3 | Ноябрь  | 3 | эстафета с преодолением препятствий,<br>«Перестрелка», «Пионербол», «Летучий мяч»,<br>«Борьба за мяч» Перетягивание каната , Правила игр  |
| 4 | Декабрь | 4 | Перемещения из стойки. Передача мяча в волейболе<br>Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий Прием мяча снизу двумя руками удар  |
| 5 | Январь  | 3 | Виды обманных движений. Правила игры в футбол<br>Техника игры вратаря Тактика игры в нападении<br>Индивидуальные, групповые действия. Участие в соревнованиях.  |
| 6 | Февраль | 4 | Участие в соревнованиях Одновременный бесшажный ход<br>Одновременный одношажный ход.<br>Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке , преодоление подъемов   |
| 7 | Март    | 4 | Участие в соревнованиях<br>Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении в баскетболе<br>Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Бросок мяча в корзину |
| 8 | Апрель  | 4 | Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита<br>Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой<br>Штрафной бросок<br>Выбивание мяча   |
| 9 | Май     | 4 | Участие в соревнованиях<br>Правила и принципы организации и судейства соревнований<br>Кросс<br>Эстафеты   |

### **3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;

- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;

### 3. 3. Виды контроля

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| класс | Контрольные упражнения                      | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |         |      |      |
|-------|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|       |   | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|       | Учащиеся                                    | “5”               | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 5     | Челночный бег 3*10 м, сек.                  | 8.5               | 9.3  | 9.7  | 8.9     | 9.7  | 10.1 |
| 5     | Бег 30 м, секунд                            | 5.0               | 6.1  | 6.3  | 5.1     | 6.3  | 6.4  |
| 5     | Бег 1000м.мин.                              | 4,30              | 5,00 | 5,30 | 5,00    | 5,30 | 6,00 |
| 5     | Бег 500м. мин.                              | 2.10              | 2.30 | 2.50 | 2.30    | 2.50 | 3.10 |
| 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                      | 195               | 160  | 140  | 185     | 150  | 130  |
| 5     | Подтягивание на высокой перекладине         | 6                 | 4    | 1    | 19      | 10   | 4    |
| 5     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 17                | 12   | 7    | 12      | 8    | 3    |
| 5     | Наклоны вперед из положения сидя            | 10+               | 6    | 2-   | 15+     | 8    | 4-   |
| 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.                 | 14,0 | 14,3 | 15,0 | 14,3 | 15,0 | 18,0 |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек., раз        | 34   | 32   | 30   | 38   | 36   | 34   |
| 5 | Метание теннисного мяча на дальность, м | 25   | 22   | 19   | 22   | 19   | 16   |

| класс | Контрольные упражнения                      | ПОКАЗАТЕЛИ        |      |      |           |      |      |
|-------|---|-------------------|------|------|-----------|------|------|
|       | Учащиеся                                    | Мальчики          |      |      | Девочки   |      |      |
|       | Оценка                                      | “5”               | “4”  | “3”  | “5”       | “4”  | “3”  |
| 6     | Челночный бег 3*10 м, сек.                  | 8.3               | 9.0  | 9.3  | 8.8       | 9.6  | 10.0 |
| 6     | Бег 30 м, секунд                            | 4.9               | 5.8  | 6.0  | 5.0       | 6.2  | 6.3  |
| 6     | Бег 1000м.мин.                              | 4,20              | 4,45 | 5,15 | 4.45      | 5.10 | 5.30 |
| 6     | Бег 500м. мин.                              | 2.00              | 2.20 | 2.40 | 2,20      | 2,40 | 3,00 |
| 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                      | 195               | 160  | 140  | 185       | 150  | 130  |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине         | 7                 | 4    | 1    | 20        | 11   | 4    |
| 6     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 20                | 15   | 10   | 15        | 10   | 5    |
| 6     | Наклоны вперед из положения сидя            | 14+               | 6    | 2-   | 16+       | 9    | 5-   |
| 6     | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40                | 35   | 25   | 35        | 30   | 20   |
| 6     | Бег на лыжах 3 км, мин.                     | 19,0              | 20,0 | 22,0 | Без учёта |      |      |
| 6     | Бег на лыжах 2 км, мин.                     | 13,3              | 14,0 | 14,3 | 14,0      | 14,3 | 15,0 |
| 6     | Прыжок на скакалке, 20 сек., раз            | 46                | 44   | 42   | 48        | 46   | 44   |
| 6     | Метание теннисного мяча на дальность, м     | 28                | 25   | 23   | 25        | 23   | 20   |

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |     |     |         |     |     |
|-------|------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
|       | Учащиеся               | Мальчики   |     |     | Девочки |     |     |
|       | Оценка                 | “5”        | “4” | “3” | “5”     | “4” | “3” |

|   |   |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7 | Челночный бег 3*10 м, сек.                  | 8.3   | 9.0   | 9.3   | 8.7   | 9.5   | 10.0  |
| 7 | Бег 30 м, секунд                            | 4.8   | 5.6   | 5.9   | 5.0   | 6.0   | 6.2   |
| 7 | Бег 1000м.мин.                              | 4,10  | 4,30  | 5,00  | 4.30  | 4.50  | 5.10  |
| 7 | Бег 500м. мин                               | 1.55  | 2.15  | 2.35  | 2,15  | 2,25  | 3,00  |
| 7 | Бег 60 м, секунд                            | 9,4   | 10,0  | 10,8  | 9,8   | 10,4  | 11,2  |
| 7 | Бег 2000 м, мин.                            | 9,30  | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места                      | 205   | 170   | 150   | 200   | 160   | 140   |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине         | 8     | 5     | 1     | 19    | 12    | 5     |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 23    | 18    | 13    | 18    | 12    | 8     |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя            | 9+    | 5     | 2-    | 18+   | 10    | 6-    |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45    | 40    | 35    | 38    | 33    | 25    |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин.                     | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин.                     | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 7 | Прыжок на скакалке, 20 сек., раз            | 46    | 44    | 42    | 52    | 50    | 48    |
| 7 | Метание теннисного мяча на дальность, м     | 30    | 28    | 26    | 28    | 26    | 24    |

| класс | Контрольные упражнения              | ПОКАЗАТЕЛИ |      |       |         |       |       |
|-------|-------------------------------------|------------|------|-------|---------|-------|-------|
|       |                                     | Мальчики   |      |       | Девочки |       |       |
|       | Учащиеся                            | Оценка     | “5”  | “4”   | “3”     | “5”   | “4”   |
| 8     | Челночный бег 3*10 м, сек.          | 8.0        | 8.7  | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| 8     | Бег 30 м, секунд                    | 4.7        | 5.5  | 5.8   | 4.9     | 5.9   | 6.1   |
| 8     | Бег 1000м.мин.                      | 3.50       | 4.20 | 4.50  | 4.20    | 4.50  | 5.15  |
| 8     | Бег 500м. мин.                      | 1.40       | 1.55 | 2.10  | 2.00    | 2.15  | 2.30  |
| 8     | Бег 60 м, секунд                    | 9.0        | 9.7  | 10.5  | 9.7     | 10.4  | 10.8  |
| 8     | Бег 2000 м, мин.                    | 9.00       | 9.45 | 10.30 | 10.50   | 12.30 | 13.20 |
| 8     | Прыжки в длину с места              | 210        | 180  | 160   | 200     | 160   | 145   |
| 8     | Подтягивание на высокой перекладине | 9          | 6    | 2     | 17      | 13    | 5     |

|   |   |                   |       |       |       |       |       |
|---|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре           | 25                | 20    | 15    | 19    | 13    | 9     |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя            | 11+               | 7     | 3-    | 20+   | 12    | 7-    |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48                | 43    | 38    | 38    | 33    | 25    |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин.                     | 16.00             | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин.                     | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек., раз            | 56                | 54    | 52    | 62    | 60    | 58    |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность, м     | 34                | 31    | 28    | 30    | 27    | 25    |

| класс | Контрольные упражнения                      | ПОКАЗАТЕЛИ        |       |       |         |       |       |
|-------|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       | Учащиеся                                    | Мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|       | Оценка                                      | “5”               | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 9     | Челночный бег 3*10 м, сек.                  | 8.0               | 8.7   | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| 9     | Бег 30 м, секунд                            | 4.5               | 5.3   | 5.5   | 4.9     | 5.8   | 6.0   |
| 9     | Бег 1000м.мин.                              | 3,40              | 4,10  | 4,40  | 4.10    | 4.40  | 5.10  |
| 9     | Бег 500м. мин.                              | 1.35              | 2.05  | 2.25  | 2,05    | 2,20  | 2,55  |
| 9     | Бег 60 м, секунд                            | 8,5               | 9,2   | 10,0  | 9,4     | 10,0  | 10,5  |
| 9     | Бег 2000 м, мин.                            | 8,20              | 9,20  | 9,45  | 10,00   | 11,20 | 12,05 |
| 9     | Прыжки в длину с места                      | 220               | 190   | 175   | 205     | 165   | 155   |
| 9     | Подтягивание на высокой перекладине         | 10                | 7     | 3     | 16      | 12    | 5     |
| 9     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 32                | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| 9     | Наклоны вперед из положения сидя            | 12+               | 8     | 4-    | 20+     | 12    | 7-    |
| 9     | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50                | 45    | 40    | 40      | 35    | 26    |
| 9     | Бег на лыжах 3 км, мин.                     | 15,30             | 16,00 | 17,00 | 19,00   | 20,00 | 21,30 |
| 9     | Бег на лыжах 2 км, мин.                     | 10,20             | 10,40 | 11,10 | 12,00   | 12,45 | 13,30 |
| 9     | Бег на лыжах 1 км, мин.                     | 4,3               | 4,50  | 5,20  | 5,45    | 6,15  | 7,00  |
| 9     | Бег на лыжах 5 км, мин.                     | Без учета времени |       |       |         |       |       |

|   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек., раз        | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность, м | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

### 3.5. Формы аттестации (подведения итогов)

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание). Промежуточный контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### 3.6. Методические рекомендации

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

#### **4. Воспитательный компонент программы**

| Направление работы             | Форма проведения   | Цель, краткое содержание  |
|--------------------------------|--|---|
| Работа с родителями            | Информационно-просветительская   | Консультирование родителей.<br>Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка.<br>Информирование родителей о спортивных результатах. |
|                                | Интерактивная связь  | Создание и ведение группы «Спортивные игры» в социальной сети «ВКонтакте» для родителей и обучающихся   |
| Здоровьесберегающее воспитание | Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ» | Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Гражданско - патриотическое воспитание | Участие в спортивных соревнованиях школы и Великоустюгского округа | Воспитание активной гражданской позиции |
|--|--|---|

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
7. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
8. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. <http://www.fizkulturavshkole.ru>
16. <http://spo.1september.ru/urok/>