



Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 124»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ «Школа №124»
от 01.09.2023г. № 153/1-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

на 2023-2024 учебный год

социально-гуманитарной направленности

Возраст обучающихся: 6,5 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель

Бачаева А.Р.

г. Нижний Новгород

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Информационная карта программы	стр. 3
2.	Пояснительная записка	стр. 4
3.	Учебный план	стр. 9
4.	Календарный учебный график	стр. 10-12
5.	Рабочая программа (учебно-тематический план)	стр. 11-12
6.	Содержание программы	стр. 12-16
7.	Оценочные материалы	стр. 17-18
8.	Методические материалы	стр. 19
9.	Список литературы	стр. 19-20

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Полное название программы	ДООП «Общефизическая подготовка»
2.	Название объединения	спортивная секция
3.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №124»,
4.	Место реализации программы	г. Нижний Новгород, ул.Строкина, 12А
5.	Составитель программы	Бачаева Анна Русланова
6.	Руководитель программы	Зраевская Ирина Александровна, директор МБОУ «Школа № 124»
7.	Направленность	физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	6,5-13 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом
13.	Краткое содержание программы	Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и навыков игры в волейбол.
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача
15.	Форма проведения занятий	Групповая
16.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей обучающихся

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа «Общая физическая подготовка» предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни.

Актуальность программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им хорошо сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом, и притом много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Новизна: занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям, а также формируют у обучающихся мотивацию к занятиям физическими упражнениями, развивают двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта, стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Педагогическая целесообразность программы: создание условий для укрепления здоровья и формирование интереса детей к физическому развитию и занятиям физической культурой.

Отличительные особенности программы: Гармоничное развитие физических качеств обучающихся, таких как ловкость, быстрота, сила, выносливость. Учащиеся овладевают техникой видов спорта таких как лыжная подготовка, гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.

Приобретают умения и навыки самоконтроля личной гигиены, планирования физических нагрузок, техники безопасности. Приобретают первоначальные области истории физической культуры и спорта. Приобретают представление о правилах соревнований по легкой атлетике, лыжам, спортивным играм и гимнастики.

Адресат (возраст обучающихся): 6,5 - 13 лет. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Вид группы смешанный (занимаются как мальчики, так и девочки). Группа по составу не более 15 человек. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие при наличии медицинского допуска.

Сроки реализации программы: 1 раз в неделю по 1 академическому часу - 72 часа в год.

Цель программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование потребности в здоровом образе жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

Предметные:

научиться Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

1. основам базовых видов двигательных действий
2. Научаться: доброжелательно относиться к замечаниям учителя, при объяснения ошибок.
3. Соблюдать требования безопасного поведения на занятиях.

4. Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость)

Метапредметные:

- 1. Овладение способностей принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.**
- 2. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.**
- 3. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.**

Личностные:

- 1. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций**
- 2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений нравственных норм, социальной справедливости и свободе.**
- 3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.**

физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и

соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Сроки реализации программы: ДООП рассчитана на один год (36 часов).

Форма обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. Формами занятий являются учебно - тренировочные занятия, подвижные и спортивные игры.

Место проведения занятий – спортивная площадка и спортивный зал школы. По форме проведения занятий программа предполагает индивидуальную и групповую работу, проведение и участие в соревнованиях.

Процесс занятий строится исходя из возрастных, психофизических возможностей и особенностей детей. К занятиям допускаются ребята прошедшие медицинское обследование на пригодность для занятий спортивными играми.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий: 1 раз в неделю по одному академическому часу (40 мин.)

Ожидаемые результаты: обучающиеся должны знать

1. Уметь выполнять командные технические и тактические действия;
2. Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
3. формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

уметь: 1. Знать основные положения правил соревнований в изучаемых видах спорта.

2. формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
3. развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

Результатом освоения обучающимися программы по развивающему и воспитательному аспектам являются:

Планируемый результат предмета

- повысится выносливость и сила;
- разовьётся гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- сформируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повысится устойчивость к заболеваниям;
- улучшится сон и пищеварение;
- разовьётся координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии вашего ребенка.

Формируемые универсальные учебные действия (УУД) на занятиях:

личностные (Л): способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные (Р): умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при

необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные (П): извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные (К): донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи; понимание позиции других взглядов и интересов, умение договариваться с другими, согласуя свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

Все упражнения ОФП проводятся в игровой форме.

В течение года группа выступает в соревнованиях и товарищеских соревнованиях среди школы.

Ожидаемые результаты ДООП:

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для

жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы и периодичность промежуточной аттестации и текущего контроля

Предметная диагностика проводится в форме

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

Педагогическая диагностика предполагает

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			Формы текущего контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности на занятиях ОФП.	2		2	Тест
2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание и эстафеты.		24	24	Контрольное занятие (сдача нормативов)
3	Учебные нормативы на сдачу		10	10	Контрольное занятие (сдача
Итого		2	34	36	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2023-2024 уч.г.

Месяц	Даты	№ недели	Кол-во часов
сентябрь	31.08.21-05.09.21	1	Н
	06.09-11.09	2	1
	13.09-18.09	3	1
	20.09-25.09	4	1
октябрь	28.09-2.10	5	1
	4.10-10.10	6	1
	11.10-16.10	7	1
	18.10-23.10	8	1
	25.10-30.10	9	1
ноябрь	2.11-7.11	10	1
	08.11-13.11	11	1
	15.11-20.11	12	1
	22.11-27.11	13	1
декабрь	29.11-04.12	14	1
	06.12-11.12	15	1
	13.12-18.12	16	1
	20.12-25.12	17	1
январь	27.12-02.01	18	К
	04.01-09.01	19	К
	10.01-16.01	20	1
	18.01-23.01	21	1
	25.01-30.01	22	1
февраль	01.02-06.02	23	1

	08.02-13.02	24	1
	15.02-20.02	25	1
	22.02-27.02	26	1
март	01.02-06.03	27	1
	08.03-13.03	28	П
	15.03-20.03	29	1
	22.03-27.03	30	1
апрель	29.03-03.04	31	1
	05.04-10.04	32	1
	12.04-17.04	33	1
	19.04-24.04	34	1
	26.04-01.05	35	1
май	03.05-08.05	36	1
	10.05-15.05	37	П
	17.05-22.05	38	1
	24.05-29.05	39	К
июнь	31.05-05.06	40	К
	07.06-12.06	41	К
	14.06-19.06	42	К
	21.06-26.06	43	К
июль	28.06-03.07	44	К
	05.07-10.07	45	К
	12.07-17.07	46	К
	19.07-24.07	47	К
	26.07-31.07	48	К
август	02.08-07.08	49	К
	09.08-14.08	50	К

	16.08-21.08	51	К
	23.08-28.08	52	К
	всего учебных недель/ часов		35/34
всего часов по ДООП		теория	2
		практика	32

Условные обозначения: Н-проведение занятий не предусмотрено; формирование группы
К- каникулярное время
П – праздничный день

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Организационное занятие. Сбор данных. Списочный состав. Правила тех. безопасности. Игра в квадрате.	1	
	Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности при ОФП. Упражнение на координацию. Игра с соперником	1	
3	Бег, ходьба. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, правым, левым боком вперед. ОФП и СФП на координацию	1	
4	Бег,ОРУ, упражнение на гибкость . Многофункциональня тренировка.	1	
5	Сочетания ловкости и умения навыков. Совершенствование ловкости . Игра на передвижения и ловлю мяча.	1	
6	Бег,ходьба,ОРУ. Круговая тренировка из 5 упражнений.	1	
7	Бег,ходьба ,ОРУ. Тренировка с координационной лестницей	1	
8	ОРУ,ОФП для развития скоростных способностей.	1	
9	Бег,ОРУ. Скоростно-силовая тренировка	1	

10	Бег,ходьба,ОРУ. Игра с элементами скоростной тренировкой .	1	
11	Бег,ходьба,СФП. Круговая тренировка на выносливость.	1	
12	Бе,ходьба,ОРУ. Упражнение на силу рук и ног.	1	
13	Общезфизическая подготовка. Упражнения в парах, скакалка, с отягощением, на брюшной пресс.	1	
14	Прыжки через препятствие (10-12) высотой 60 см из глубокого приседа. Прыжки с места с отягощением. Силовая подготовка.	1	
15	Бег,ходьба,ОРУ. Общеразвивающая игра с мячом.	1	
16	Бег,ходьба,ОРУ.	2	
17	- Подготовка к сдаче нормативов на брюшной пресс, прыжки в длину с места.		
18	Бег,ходьба. ОРУ. Сача нормативов.	1	
19	Разминка, ОФП с собственным весом.	1	
20	Разминка. Тренировка с набивными мячам.	1	
21	Бег,ходьба,ОРУ. ОФП с утяжелителями и собственным весом.	1	
22	Разминка. Упражнения с отягощением. Игра в парах	1	
23	ОРУ,разминка. Подготовка к реализации проекта « Комплекса из 15 физических упражнений»	1	
24	Бег,ходьба,ОРУ. Подготовка к проекту.	1	
25	Бег,ОРУ, Тренировка на быстроту. Игра «догони меня»	1	
26	Бег,ходьба,ОРУ. Подготовка к сдаче нормативов бег на короткие дистанции. Челночный бег 4х9.	1	
27	Бег,ОРУ. Сдача нормативов.	1	

	Общеразвивающая игра.		
28	Общеразвивающая разминка. ОФП с элементами координационных возможностей.	1	
29	Общеразвивающая разминка. Ведение дневника самоконтроля и гигиены.	1	
30	Общеразвивающая разминка. Тренировка с наблюдением пульсометрии.	1	
31	Общеразвивающая разминка. Круговая тренировка. Заполнение дневника самоконтроля.	1	
32	Бег,ходьба,ОРУ Подготовка к сдаче нормативов подтягивание ,отжимание.	1	
33	Бег,ходьба. ОРУ. Оценивание проекта для развития физических качеств	1	
34	Бег,ОРУ. Заключающая тренировка. Проверка всех теоретических и практических знания.	1	
35	Подготовка к ПА сдачи нормативов	1	
36	Проверка всех теоретических и практических знания.	1	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия.

История физической культуры и спорт в России и в СССР- история Олимпийского движения; российские и советские' спортсмены на Олимпийских играх.

Техника безопасности на занятиях: Техника безопасности на занятиях гимнастики, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики, техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, техника безопасности на занятиях спортивными играми.

ЗОЖ: гигиена школьника, питание и режим дня, профилактика вредных привычек, курения, алкоголизма и наркомании составление физкультурно спортивных комплексов, планирование самостоятельных занятий

Правила соревнований: по видам спорта. Участие в судействе Самоконтроль: пульсометрия, тестирование.

Практические занятия Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды; построения и перестроения; из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.'

Мальчики - подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. РУ Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах)- для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах Упражнения для мышц голени - стоя на возвышении.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук с изменением темпа движения бег прямолинейный, равномерный с ускорением, с изменением направления и темпа движения ' с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс 300-500 м- Медленный бег. Кросс 1000м и 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь!», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафеты с лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры.

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Чередование и сочетание, 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Игра на счет. Соревнования на первенство группы по круговой системе.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней; внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия: Расстановки игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником»

III Тестирования и соревнования.

Учащиеся, занимающиеся в секциях образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации - тестирование. Принципы оценки: тестирование состоит из 20 вопросов. При количестве правильных ответов более 15 – высокий уровень (5 баллов), более 7 – средний уровень (4 балла), менее 4 – низкий уровень.

1. Для проведения промежуточной аттестации по учебному модулю «Методика спорта» используется тест.
2. Для проведения промежуточной аттестации по учебному модулю «Общая и специальная физическая подготовка» используются

следующие нормативы.

Контрольные нормативы по ОФП и ОСП (юноши)

Название упражнений	оценка		
	5	4	3
Челночный бег 4х9м (сек)	9.5	9.7	9.9
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
Подтягивание в висе (кол-во раз)	12	10	8
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	50	45	35

Контрольные нормативы по ОФП и ОСП (девушки)

Название упражнений	оценка		
	5	4	3
Челночный бег 4х9м (сек)	10.4	10.8	11.2
Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	15	11	7
Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	35	30	25

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1	Набивные мячи	15 шт.
2	Скакалки	15 шт.
3	Координационная лестница	1 шт.
4	Турник	3 шт.
5	Брусья	1 шт.
6	Мячи баскетбольные	15 шт.
7	Мячи для волейбола	15 шт.
8	Мячи для футбола	15 шт.
9	Теннисные мячи	15 шт.
10	Теннисные ракетки	15 шт.

11	Гимнастические маты	6 штук
12	Гимнастическая стенка	5 штук
13	Конусы	10 штук
14	Гимнастические скамейки	5 штук
15	Дуги высотой 60 см	12 штук
16	Гимнастические палки	15 штук
17	Обручи	15 штук
18	Тестовые и иные задания	15 штук
19	Гантели	15 штук
20	Видео уроки	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. М., Изд. «Учитель», 2007.
2. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.
3. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998.
4. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
5. Методика физического воспитания учащихся 9-11 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
6. Физическая культура в школе // журн. 2002, 2003.
7. 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).
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995, 214с.
9. 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.