

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

«Рекомендовано»
Педагогическим советом
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
Протокол № 3
« 01 » 10 2024 г.

«Утверждаю»
И.о. директора ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
В.Ю. Постников
« 01 » 10 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
на 2024 – 2025 учебный год

Направленность	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	8 – 11 лет 12 – 14 лет 15 – 18 лет
Срок реализации:	1 год

Разработчик программы:
Козлов Алексей Викторович
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
Актуальность и целесообразность программы	2
Новизна программы	2
Направленность программы.....	3
Цель и задачи программы.....	3
Планируемые результаты	4
Краткая характеристика целевой группы	7
Срок реализации программы и её объем	7
Формы обучения.....	7
Режим занятий и особенности организации учебного процесса.....	7
Формы проведения занятий.....	7
Формы подведения итогов реализации программы	7
 2. Содержание программы.....	8
Учебно-тематический план для группы младшего возраста	8
Содержание учебно-тематического плана для группы младшего возраста...9	
Учебно-тематический план для группы среднего возраста.....	11
Содержание учебно-тематического плана для группы среднего возраста ..	12
Учебно-тематический план для группы старшего возраста	14
Содержание учебно-тематического плана для группы старшего возраста..	15
 3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение	17
Формы контроля	18
Критерии оценки обучения.	19
Оценочные материалы	19
Календарный учебный план группы младшего возраста.....	20
Календарный учебный план группы среднего возраста	24
Календарный учебный план группы старшего возраста.....	31
Материально-техническое обеспечение	40
 4. Список литературы	41
 1. ПРИЛОЖЕНИЯ к ДООП «Общая физическая подготовка».....	43
Приложение № 1 «Оценочные материалы»	43
Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы»	53
Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития»	54
Приложение № 4 «Диагностические карты».....	57

1. Пояснительная записка

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Задневич. г. Москва "Просвещение" 2012г.

Актуальность и целесообразность программы:

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно - воспитательного процесса в Центре.

В условиях современного общества физическая культура и спорт должны способствовать удовлетворению духовных потребностей детей, быть действенным средством гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

К числу потребностей человека, обусловленных природой, относится и потребность в тренировке мышц и внутренних органов.

Новизна программы:

Данная программа отличается от уже существующих тем, что детям дается больше возможностей к самостоятельному овладению средствами и формами индивидуальной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального и физического развития, укрепления и сохранения здоровья.

Основное внимание базовой части программы уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости, а также овладению школой движений, формированию знаний об основах физической культуры, спорта, здоровом образе жизни.

Большое внимание уделяется воспитанию у ребят дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости, а также развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, представления и др.).

Особое внимание уделяется всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирование пространственных временных и силовых параметров движений: равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота

движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам. Теоретические знания по разделам программы даются в ходе практических занятий и носят консультативный характер.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель и задачи программы

Цель программы групп младшего и среднего возраста (8 – 14 лет):
мотивация воспитанников младшего возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

Задачи программы групп младшего и среднего возраста (8 – 14 лет):

- освоение обучающимися физических упражнений из разделов государственной программы по физической культуре. Изучение технических элементов легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола;
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве. Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве);
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

Цель программы группы старшего возраста (15 – 18 лет):

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым занимающимся личной физической культуры.

Задачи программы группы старшего возраста (15 – 18 лет):

- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- формирование конкретных представлений о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- формирование у обучающихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;
- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- совершенствование технического и тактического мастерства двигательных навыков;
- развитие кондиционных и координационных двигательных способностей;
- воспитание личностных качеств: самосознания, мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, выдержки, самообладания;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции в ходе двигательной активности;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, соревнований, оказание первой помощи при травмах.

Планируемые результаты

для групп младшего и среднего возраста (8 – 14 лет):

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки.

Знать:

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, мини-волейбол).

Уметь.

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10 мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
- Метать мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10 м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма.
- Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки.
- Слитно выполнять кувырок вперед, назад. Стойку па лопатках.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы.

для группы старшего возраста (15 – 18 лет):

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- об особенностях индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- об особенностях работы скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах контроля над деятельностью этих систем;
- о профилактических и восстановительных мероприятиях при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;

- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- о развитии основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий;
- правила соревнований по различным видам спорта.

Уметь:

- Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Проводить контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- Проводить приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младшего школьного возраста, осуществлять судейство по виду спорта;
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью пробегать 100, 200, 400, 800 м. В равномерном темпе бегать до 30 минут;
- Выполнять прыжки в высоту, в длину. Выполнять метание теннисного мяча, гранаты;
- Выполнять упражнения на перекладине. Лазать по канату без помощи ног;
- Прыгать через скакалку с «двойным» прокрутом. Выполнять максимальное количество прыжков за одну минуту;
- Играть в одну из спортивных игр с правильным применением правил игры;
- Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Выполнять упражнения на расслабление
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиенические нормы. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку;
- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

Краткая характеристика целевой группы:

Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 9-18 лет. Уровень программы – «ознакомительный».

Обучение по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в трех возрастных группах: 8 – 11, 12 - 14 и 15 - 18 лет.

Однако педагог оставляет за собой право зачислять отдельных обучающихся в группу старше или младше его фактического возраста в том случае, если по итогам входного контроля выявлены знания, умения и навыки, соответствующие данной возрастной группе.

Срок реализации программы и её объем - 1 год. (32 учебных недели).

Младшая группа (8 – 11 лет) – 64 часа;

Средняя группа (12 – 14 лет) – 96 часов;

Старшая группа (15 – 18 лет) – 128 часов.

Формы обучения – очная форма.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса:

Занятия проводятся во второй половине дня в групповой форме. Оптимальное количество обучающихся в группе 8 - 12 человек.

Младшая группа (8 – 11 лет) – (два часа в неделю) 1 раз в неделю два академических часа;

Средняя группа (12 – 14 лет) – (три часа в неделю) 1 раз в неделю один академический час и 1 раз в неделю два академических часа;

Старшая группа (15 – 18 лет) – (четыре часа в неделю) 2 раза в неделю по два академических часа.

Формы проведения занятий – теоретическое занятие, практическое занятие, занятие – игра.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

2. Содержание программы

Учебно-тематический план для группы младшего возраста (8 – 11 лет):

№№ п.п.	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/ итогового контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Тестирование
1.2	Теория спорта.	2	-	2	Тестирование
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 20 часов					
2.1	Легкая атлетика	-	10	10	Сдача нормативов
2.2	Гимнастика	-	10	10	Сдача нормативов
Раздел 3: Спортивные игры – 40 часов					
3.1	Футбол	2	18	20	Участие в соревнованиях
3.2	Баскетбол	1	9	10	Участие в соревнованиях
3.3	Мини-волейбол.	1	9	10	Участие в соревнованиях
	ВСЕГО:	8	56	64	

Содержание учебно-тематического плана для группы младшего возраста (8 – 11 лет):

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа		
Вводное занятие. Техника безопасности.	Теоретическое занятие – 2 часа	Правила поведения на занятиях. Знакомство с программой обучения. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
Теория спорта.	Теоретическое занятие – 2 часа	Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре.
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 20 часов		
Гимнастика	Практическое занятие – 10 часов	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками). Упражнения на гимнастической скамейке. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика	Практическое занятие – 10 часов	Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.
Раздел 3: Спортивные игры – 40 часов		
Футбол	Теоретическое занятие – 2 часа	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, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.
	Практическое занятие – 18 часов	
Баскетбол	Теоретическое занятие – 1 час	История и правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.
	Практическое занятие – 9 часов	
Мини-волейбол.	Теоретическое занятие – 1 час	Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Поддачи мяча сверху, снизу. <u>Тактические действия в нападении.</u> <u>Тактические действия в защите.</u> Учебные игры.
	Практическое занятие – 9 часов	

**Учебно-тематический план для группы среднего возраста
(12 – 14 лет):**

№№ п.п.	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/ итогового контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Тестирование
1.2	Теория спорта.	2	-	2	Тестирование
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 30 часов					
2.1	Легкая атлетика	-	15	15	Сдача нормативов
2.2	Гимнастика	-	15	15	Сдача нормативов
Раздел 3: Спортивные игры – 62 часов					
3.1	Футбол	2	30	32	Участие в соревнованиях
3.2	Баскетбол	1	14	15	Участие в соревнованиях
3.3	Мини-волейбол.	1	14	15	Участие в соревнованиях
	ВСЕГО:	8	88	96	

**Содержание учебно-тематического плана для группы среднего возраста
(12 – 14 лет):**

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа		
Вводное занятие. Техника безопасности.	Теоретическое занятие – 2 часа	Правила поведения на занятиях. Знакомство с программой обучения. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
Теория спорта.	Теоретическое занятие – 2 часа	Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре.
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 30 часов		
Гимнастика	Практическое занятие – 15 часов	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками). Упражнения на гимнастической скамейке. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика	Практическое занятие – 15 часов	Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.
Раздел 3: Спортивные игры – 62 часов		
Футбол	Теоретическое занятие – 2 часа	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, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.
	Практическое занятие – 30 часов	
Баскетбол	Теоретическое занятие – 1 час	История и правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.
	Практическое занятие – 14 часов	
Мини-волейбол.	Теоретическое занятие – 1 час	Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.
	Практическое занятие – 14 часов	

Учебно-тематический план для группы старшего возраста (15 - 18 лет):

№№ п.п.	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/ итогового контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Тестирование
1.2	Теория спорта.	2	-	2	Тестирование
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 40 часов					
2.1	Легкая атлетика	-	20	20	Сдача нормативов
2.2	Гимнастика	-	20	20	Сдача нормативов
Раздел 3: Спортивные игры – 84 часов					
3.1	Футбол	2	42	44	Участие в соревнованиях
3.2	Баскетбол	1	19	20	Участие в соревнованиях
3.3	Мини-волейбол.	1	19	20	Участие в соревнованиях
	ВСЕГО:	8	120	128	

**Содержание учебно-тематического плана для группы старшего возраста
(14 - 18 лет):**

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
Раздел 1: Основы знаний – 4 часа		
Вводное занятие. Техника безопасности.	Теоретическое занятие – 2 часа	Правила поведения на занятиях. Знакомство с программой обучения. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований. Влияние физических упражнений, закаляющих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.
Теория спорта.	Теоретическое занятие – 2 часа	Вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности. Беседы о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Об ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннего развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; основ техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
Раздел 2: Общая физическая и специальная подготовка – 40 часа		
Гимнастика	Практическое занятие – 20 часа	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении с большей координационной сложностью. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой и т.д.). Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Легкая атлетика	Практическое занятие – 20 часа	Совершенствование спринтерского бега. Эстафетный бег. Бег 100м на результат. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 1000,2000 м. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники метаний. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега. Участие в соревнованиях.
Раздел 3: Спортивные игры – 84 часов		
Футбол	Теоретическое занятие – 2 часа	Правила игры. История футбола. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведение мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам на площадках разных размеров. Участие в соревнованиях.
	Практическое занятие – 42 часов	
Баскетбол	Теоретическое занятие – 1 час	Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.
	Практическое занятие – 19 часов	
Мини-волейбол.	Теоретическое занятие – 1 час	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара.
	Практическое занятие – 19 часов	

		Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.
--	--	--

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение:

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей.

Методы, используемые на занятиях:

- словесный метод (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- наглядный метод (показ, рисунки мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы и методы работы:

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые подготавливают к физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений.

В процессе обучения используются следующие **технологии**:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;
- здоровьесберегающие технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни; -игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- информационно-коммуникационные технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Формы контроля:

Для контроля за ходом освоения программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль** (выполнение контрольных упражнений). Проводится при зачислении в объединение для определения стартового уровня обучающихся.
- **Промежуточная аттестация** (контрольное тестирование). Проводится в декабре с целью определения динамики образовательных достижений обучающихся.
- **Итоговый контроль** (контрольные испытания, соревнования). Проводится в мае с целью оценки уровня и качества знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе освоения программы.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах, а сумма баллов заносится в индивидуальную диагностическую карту каждого обучающегося.

Критерии оценки обучения.

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- уровень практических навыков и умений, предусмотренных программой;
- степень мотивации и активности;
- уровень социальных и коммуникативных навыков;
- трудолюбие и трудоспособность;
- уровень самостоятельности, ответственности и аккуратности;
- уровень творческой инициативности.

Оценочные материалы

Примерные тестовые задания для проверки теоретических знаний и список контрольных упражнений используемых для оценки уровня освоения программы представлены в Приложении №1 к Программе.

**Календарный учебный план группы младшего возраста
на 2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	месяц	Дата и время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие	Территория центра	Тестирование
2.			теория	1	Техника безопасности. Теория спорта.	Территория центра	Тестирование
3.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Футбол. Правила игры	Территория центра	Участие в соревнованиях
4.			практика	1	Футбол. Удары по мячу	Территория центра	Участие в соревнованиях
5.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Остановка мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
6.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
7.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Отбор мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
8.			практика	1	Футбол. Перехват. Выбивание мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
9.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
10.			практика	1	Легкая атлетика. (Бег в колонну по два человека)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
11.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Высокий и низкий старт)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
12.			практика	1	Легкая атлетика. (Развитие выносливости)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
13.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Прыжковые упражнения)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
14.			практика	1	Легкая атлетика. (Контрольные испытания)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
15.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Метание теннисного мяча)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
16.			практика	1	Легкая атлетика. (Контрольные испытания)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

17.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
18.			практика	1	Легкая атлетика. Контрольные испытания	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
19.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на перестроения на месте и в движении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
20.			практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без и с предметами	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
21.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
22.			практика	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
23.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Кувырок назад	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
24.			практика	1	Гимнастика. Развитие гибкости	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
25.	январь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование
26.			теория	1	Техника безопасности. Теория спорта.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование
27.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Техника игры вратаря	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
28.			практика	1	Футбол. Расстановка игроков на поле	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
29.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
30.			практика	1	Футбол. Тактика игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
31.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
32.			практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

33.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
34.			практика	1	Гимнастика. Лазание по канату	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
35.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Силовая подготовка	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
36.			практика	1	Гимнастика. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
37.	февраль	Согласно расписанию	теория	1	Баскетбол. История и правила игры.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
38.			практика	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
39.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
40.			практика	1	Баскетбол. Штрафной бросок	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
41.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
42.			практика	1	Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
43.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
44.			практика	1	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
45.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактики игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
46.			практика	1	Баскетбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
47.	март	Согласно расписанию	теория	1	Мини-волейбол. История и правила игры	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
48.			практика	1	Мини-волейбол. Техника приема и передачи мяча.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

49.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Нижняя и верхняя подачи	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
50.			практика	1	Мини-волейбол. Нападающий удар	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
51.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Отбивание мяча кулаком в прыжке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
52.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
53.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
54.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
55.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие скоростно – силовых способностей	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
56.			практика	1	Мини-волейбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
57.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
58.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
59.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Игра головой	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
60.			практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
61.	май	Согласно расписанию	теория	1	Футбол. Тактика игры. Тактика игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
62.			практика	1	Футбол. Групповые тактические действия	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
63.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
64.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

**Календарный учебный план группы среднего возраста
на 2024 – 2025 учебный год**

№ п/п	месяц	Дата и время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие	Территория центра	Тестирование
2.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Техника безопасности. Теория спорта.	Территория центра	Тестирование
3.			теория	1	Футбол. Правила игры	Территория центра	Участие в соревнованиях
4.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	Территория центра	Участие в соревнованиях
5.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	Территория центра	Участие в соревнованиях
6.			практика	1	Футбол. Остановка мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
7.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
8.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
9.			практика	1	Футбол. Отбор мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
10.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Перехват. Выбивание мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
11.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
12.			практика	1	Футбол. Перехват. Выбивание мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
13.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват. Двусторонняя игра	Территория центра	Участие в соревнованиях

14.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
15.			практика	1	Легкая атлетика. (Бег в колонну по два человека)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
16.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
17.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Высокий и низкий старт)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
18.			практика	1	Легкая атлетика. (Развитие выносливости)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
19.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Развитие выносливости)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
20.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Прыжковые упражнения)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
21.			практика	1	Легкая атлетика. (Бег на короткие дистанции)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
22.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Медленный бег)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
23.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Метание теннисного мяча)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
24.			практика	1	Легкая атлетика. (Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
25.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. (Метание теннисного мяча)	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

26.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
27.			практика	1	Легкая атлетика. (Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега).	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
28.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Контрольные испытания	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
29.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на перестроения на месте и в движении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
30.			практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
31.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
32.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
33.			практика	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
34.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Развитие гибкости	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
35.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Кувырок назад	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
36.			практика	1	Гимнастика. Развитие гибкости	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
37.	январь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование
38.			теория	1	Техника безопасности. Теория спорта.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование

39.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Техника игры вратаря	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
40.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Техника игры вратаря	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
41.			практика	1	Футбол. Расстановка игроков на поле	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
42.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
43.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
44.			практика	1	Футбол. Тактика игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
45.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
46.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
47.			практика	1	Гимнастика. Силовая подготовка	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
48.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
49.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
50.			практика	1	Гимнастика. Лазание по канату	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
51.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
52.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Силовая подготовка	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
53.			практика	1	Гимнастика. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

54.	февраль	Согласно расписанию	теория	1	Баскетбол. История и правила игры.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
55.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
56.			практика	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
57.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
58.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
59.			практика	1	Баскетбол. Штрафной бросок	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
60.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
61.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
62.			практика	1	Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
63.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
64.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
65.			практика	1	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
66.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактики игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

67.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактики игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
68.			практика	1	Баскетбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
69.	март	Согласно расписанию	теория	1	Мини-волейбол. История и правила игры	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
70.	март	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
71.			практика	1	Мини-волейбол. Нижняя и верхняя подачи	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
72.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Нападающий удар	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
73.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Нижняя и верхняя подачи	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
74.			практика	1	Мини-волейбол. Нападающий удар	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
75.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Отбивание мяча кулаком в прыжке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
76.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Отбивание мяча кулаком в прыжке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
77.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
78.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
79.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
80.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
81.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие скоростно – силовых способностей	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

82.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие скоростно – силовых способностей	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
83.			практика	1	Мини-волейбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
84.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
85.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
86.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
87.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
88.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Игра головой	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
89.			практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
90.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Игра головой	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
91.	май	Согласно расписанию	теория	1	Футбол. Тактика игры. Тактика игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
92.			практика	1	Футбол. Групповые тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
93.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
94.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
95.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
96.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Групповые тактические действия в защите и нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

**Календарный учебный план группы старшего возраста
на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	месяц	Дата и время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Территория центра	Тестирование
2.			теория	1	Теория спорта.	Территория центра	Тестирование
3.	октябрь	Согласно расписанию	теория	1	Футбол. Правила игры.	Территория центра	Участие в соревнованиях
4.			практика	1	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Территория центра	Участие в соревнованиях
5.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	Территория центра	Участие в соревнованиях
6.			практика	1	Футбол. Совершенствование техники ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
7.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Совершенствование тактики игры	Территория центра	Участие в соревнованиях
8.			практика	1	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	Территория центра	Участие в соревнованиях
9.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Совершенствование игры вратаря	Территория центра	Участие в соревнованиях
10.			практика	1	Футбол. Игра головой	Территория центра	Участие в соревнованиях
11.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Упражнения на совершенствование координационных способностей	Территория центра	Участие в соревнованиях
12.			практика	1	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	Территория центра	Участие в соревнованиях

13.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	Территория центра	Участие в соревнованиях
14.			практика	1	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	Территория центра	Участие в соревнованиях
15.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	Территория центра	Участие в соревнованиях
16.			практика	1	Футбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	Территория центра	Участие в соревнованиях
17.	октябрь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	Территория центра	Участие в соревнованиях
18.			практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	Территория центра	Участие в соревнованиях
19.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
20.			практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
21.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
22.			практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
23.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
24.			практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники метаний.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
25.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Развитие выносливости	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
26.			практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники метаний.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

27.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
28.			практика	1	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
29.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
30.			практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
31.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
32.			практика	1	Легкая атлетика. Развитие выносливости	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
33.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
34.			практика	1	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий с помощью прыжков и бега.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
35.	ноябрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Беговые упражнения.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
36.			практика	1	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий с помощью прыжков и бега.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
37.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники метаний.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
38.			практика	1	Легкая атлетика. Контрольные испытания	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
39.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
40.			практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

41.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
42.			практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
43.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
44.			практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
45.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Акробатические упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
46.			практика	1	Гимнастика. Акробатические упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
47.	декабрь	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
48.			практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
49.	январь	Согласно расписанию	теория	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование
50.			теория	1	Теория спорта.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Тестирование
51.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
52.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

53.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Игра головой	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
54.			практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
55.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
56.			практика	1	Футбол. Групповые тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
57.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
58.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
59.	январь	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
60.			практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
61.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
62.			практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
63.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
64.			практика	1	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
65.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
66.			практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов

67.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
68.			практика	1	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
69.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Акробатические упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
70.			практика	1	Гимнастика. Акробатические упражнения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
71.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
72.			практика	1	Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Сдача нормативов
73.	февраль	Согласно расписанию	теория	1	Баскетбол. История и правила игры.	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
74.			практика	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
75.	февраль	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
76.			практика	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
77.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
78.			практика	1	Баскетбол. Штрафной бросок	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

79.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
80.			практика	1	Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
81.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Броски мяча в корзину после ведения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
82.			практика	1	Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
83.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
84.			практика	1	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
85.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
86.			практика	1	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
87.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактика нападения	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
88.			практика	1	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
89.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактики игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
90.			практика	1	Баскетбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
91.	март	Согласно расписанию	практика	1	Баскетбол. Тактики игры в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
92.			практика	1	Баскетбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

93.	март	Согласно расписанию	теория	1	Мини-волейбол. История и правила игры	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
94.			практика	1	Мини-волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
95.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
96.			практика	1	Мини-волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
97.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Нижняя и верхняя подачи	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
98.			практика	1	Мини-волейбол. Нападающий удар	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
99.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Нижняя и верхняя подачи	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
100.			практика	1	Мини-волейбол. Нападающий удар	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
101.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Отбивание мяча кулаком в прыжке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
102.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
103.		Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Отбивание мяча кулаком в прыжке	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
104.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в нападении	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
105.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
106.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
107.		Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие координации	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
108.			практика	1	Мини-волейбол. Тактические действия в защите	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях

109.	апрель	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие скоростно – силовых способностей	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
110.			практика	1	Мини-волейбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
111.	май	Согласно расписанию	практика	1	Мини-волейбол. Развитие скоростно – силовых способностей	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
112.			практика	1	Мини-волейбол. Двусторонняя игра	ЦССВ «Вертикаль» Спортзал	Участие в соревнованиях
113.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	Территория центра	Участие в соревнованиях
114.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
115.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Удары по мячу	Территория центра	Участие в соревнованиях
116.			практика	1	Футбол. Ведение мяча	Территория центра	Участие в соревнованиях
117.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Игра головой	Территория центра	Участие в соревнованиях
118.			практика	1	Футбол. Отбор мяча. Перехват. Двусторонняя игра	Территория центра	Участие в соревнованиях
119.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Тактика игры. Тактика игры в защите	Территория центра	Участие в соревнованиях
120.			практика	1	Футбол. Групповые тактические действия	Территория центра	Участие в соревнованиях
121.	май	Согласно расписанию	теория	1	Футбол. Тактика игры. Тактика игры в защите	Территория центра	Участие в соревнованиях
122.			практика	1	Футбол. Групповые тактические действия	Территория центра	Участие в соревнованиях
123.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	Территория центра	Участие в соревнованиях
124.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	Территория центра	Участие в соревнованиях

125.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Развитие ловкости и координации	Территория центра	Участие в соревнованиях
126.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	Территория центра	Участие в соревнованиях
127.	май	Согласно расписанию	практика	1	Футбол. Групповые тактические действия	Территория центра	Участие в соревнованиях
128.			практика	1	Футбол. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты	Территория центра	Участие в соревнованиях

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- Спортивный зал - 9х18м.
- Гимнастическая скамейка;
- Гимнастическая стенка;
- Мяч для метания- 5 шт.
- Эстафетные палочки;
- Гимнастический мат -15 шт.;
- Скакалки – 15 шт.;
- Обруч гимнастический -5 шт.;
- Гимнастическая перекладина -1 шт.;
- Перекладина стационарная - 2 шт.;
- Канат для лазания -2шт.;
- Мяч баскетбольный – 15 шт.;
- Волейбольная сетка со стойками – 1;
- Мяч волейбольный -10 шт.;
- комната для хранения инвентаря.;
- различные виды мячей.

4. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и план мероприятий по её реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).;
- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022 № 868);
- Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

- Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.;
- Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.;
- «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.;
- Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.;
- А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь «Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.;
- П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.;
- А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.;

- И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.;
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Силовая подготовка детей школьного возраста» «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.;
- Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

1. ПРИЛОЖЕНИЯ к ДООП «Общая физическая подготовка»

Приложение № 1 «Оценочные материалы»

ТЕСТ

«Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья»

1. Здоровый образ жизни направлен на:

- А) сохранение и улучшение здоровья;
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переизбыток, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное

3. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное

4. Физическая работоспособность – это:

- А) способность человека быстро выполнять работу;
- Б) способность выполнять разные виды работ;
- В) способность к быстрому восстановлению после работы;
- Г) способность выполнять большой объем работы.

5. Основу двигательного режима составляют:

- А) физические упражнения и занятия спортом;
- Б) развитие физических способностей;
- В) способы поддержания физической работоспособности;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

6. Что относится к процедурам закаливания:

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

7. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- Б) с обливания прохладной водой;
- В) с обливания холодной водой;
- Г) с растирания тела полотенцем

8. К личной гигиене относится:

- А) чистка зубов;
- Б) чистка ковров;
- В) смена постельного белья;
- Г) мытье рук и тела;
- Д) расчесывание волос.

9. Назовите основные причины лишнего веса:

- А) пропуск уроков физической культуры;
- Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

10. Избыточный вес:

- А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- Б) тренирует сердечно-сосудистую систему;
- В) активизирует обмен веществ;
- Г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

11. Руки необходимо мыть с мылом:

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

12. Гиподинамия – это:

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

13. К показателям физического развития относятся:

- А) вес тела;
- Б) походка;
- В) продолжительность смеха;
- Г) рост;
- Д) настроения;
- Е) окружность грудной клетки.

Ответы к тесту по теме: «Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	в	б	г	а	в,г,д	а	а,в,г	б	г	г	а	а,г,е

Тест для проверки знаний обучающихся теоретической части по разделу «ФУТБОЛ»

1. Вбрасывание мяча в футболе, из-за боковой линии производится

- 1) Одной рукой из-за головы с места
- 2) Двумя руками снизу
- 3) Одной рукой от плеча с разбега
- 4) Двумя руками из-за головы с места и короткого разбега

2. Сколько арбитров судят игру футбол?

- 1) 3 (один главный в поле и два линейных)
- 2) 1 (один главный)
- 3) 4 (один главный в поле и три линейных)
- 4) 2 (один главный в поле и один помощник)

3. Продолжительность игры в футболе составляет

- 1) Два тайма по 30 мин.
- 2) Два тайма по 40 мин.
- 3) Три тайма по 45 мин.
- 4) Пять таймов по 60 мин.
- 5) Два тайма по 45 мин.

4. Вратарю в футболе разрешается играть руками

- 1) Только на своей половине поля
- 2) Только в пределах вратарской зоны
- 3) Только в пределах штрафной зоны
- 4) Запрещено играть руками
- 5) Разрешено играть руками в любой точке поля

5. Имеет - ли право судья в футболе, добавлять время игры по истечении основного времени.

- 1) Нет
- 2) Да, но не более 1 мин.
- 3) Судья имеет право добавить любое количество времени на свое усмотрение
- 4) Да, но не более 3 мин.
- 5) Да, если разрешит комиссар матча

6. Основное и дополнительное время футбольного матча заканчивается вничью. Выберите правильный ответ.

- 1) Матч переносится на другой день.
- 2) Назначается серия пенальти (по 5 ударов каждая команда), в случае ничьей серия повторяется.

- 3) Бросается жребий.
- 4) Назначается пенальти до первого промаха.
- 5) Назначается серия пенальти (по 5 ударов каждая команда), в случае ничьей назначается пенальти до первого промаха.

7. Удары по мячу являются основными игровыми приемами в футболе.

Укажите не существующий вид удара ...

- 1) Удар головой
- 2) Удар с полулета
- 3) Удар через себя
- 4) Удар с полуподскока
- 5) Удар пяткой

8. Сколько игроков находится на футбольном поле во время игры в составе одной команды?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 9
- 5) 11

9. О чем символизирует жест линейного судьи в футболе - вытянутая вперед рука с флажком?

- 1) Мяч ушел в аут
- 2) Угловой
- 3) Нарушение правил со стороны защитника
- 4) Нарушение правил со стороны команды
- 5) Вне игры

10. Размеры ворот в футболе составляют...

- 1) 732см x 244см
- 2) 750см x 200см
- 3) 550см x 250см
- 4) 700см x 230см
- 5) 100см x 100см

11. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?

- 1) Не ближе 3м
- 2) Не ближе 7м
- 3) Не ближе 9м
- 4) Не ближе 10м

12. Если при игре в футбол мяч уходит за лицевую линию от защитников или вратаря назначается...

- 1) Пенальти
- 2) Штрафной удар
- 3) Свободный удар
- 4) Угловой
- 5) Игра возобновляется с центра поля

13. В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры...

- 1) Имеет право закончить игру до конца, но следующую встречу обязан пропустить
- 2) Удаляется с поля на 10 мин.
- 3) Автоматически получает красную и покидает поле до конца игры
- 4) Получает бесплатную путевку в Египет
- 5) Автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу

14. Наиболее эффективным приемом отбора мяча, у техничных игроков в футболе, является....

- 1) Подкат
- 2) Отбор мяча ударом и остановкой ногой
- 3) Отбор в выпаде
- 4) Толчком плеча
- 5) Рассказ смешного анекдота

Ответы:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
отв.	4	1	5	3	3	5	4	5	5	1	3	4	5	1

Тест для проверки знаний обучающихся теоретической части по разделу «ВОЛЕЙБОЛ»

1. Из скольки максимально возможных партий состоит игра в волейбол?

- 1). Из 3 партий
- 2). Из 4 партий
- 3). Из 5 партий
- 4). Из 6 партий

2. До сколько очков в волейболе, ведётся счёт в партии, если счет становится 24:24?

- 1). До 27 очков
- 2). До 30 очков
- 3). Объявляется ничья.
- 4). До тех пор, пока преимущество одной из команд составит 2 очка.
- 5). До тех пор, пока преимущество одной из команд составит 3 очка.

3. Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?

- 1). Не ограничено
- 2). Не более 2
- 3). Не более 3
- 4). Не более 4

4. Разрешается ли блокировать подачу в волейболе?

- 1). Нет
- 2). Разрешается только игрокам передней линии.
- 3). Разрешается только игрокам задней линии.
- 4). Да
- 5). Разрешается только тренеру.

5. После выполнения подачи в волейболе, мяч задевает сетку и падает на сторону принимающей команды. Очко присуждается..?

- 1). Принимающей команде.
- 2). Назначается переподача.
- 3). Подающей команде.
- 4). Подающей команде, при условии если игрок, выполняющий подачу не зашел в поле.

6. В каком случае выполняется переход в волейболе?

- 1). После тайм аута.
- 2). После каждого выигранного очка.
- 3). После потери подачи соперника.

- 4). После удачно выполненного нападающего удара.
- 5). После технического перерыва.

7. Разрешается ли касаться сетки во время игры в волейбол?

- 1). Да
- 2). На усмотрение судей.
- 3). Да если это касание было не умышленным.
- 4). Нет
- 5). Да если это не создало преимущества.

8. Сколько игроков находится на площадке во время игры в волейбол?

- 1). 5 человек
- 2). 6 человек
- 3). 7 человек
- 4). Не имеет значения

9. До сколько очков в волейболе ведется игра в 1,2,3,4 партиях?

- 1). До 15 очков
- 2). До 20 очков
- 3). До 25 очков
- 4). До 23 очков
- 5). До 30 очков

10. В каком случае волейболист, играющий у сетки, нарушает правила?

1. Наступает на центральную линию.
2. Задевает рукой центральную линию.
3. Нога игрока полностью переступает центральную линию.
4. Смешит болельщиков.

11. В какую сторону выполняется переход в волейболе?

- 1). Против часовой стрелки
- 2). Не имеет значения
- 3). По часовой стрелке
- 4). По диагонали

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
отв.	3	4	3	1	3	3	4	2	3	3	3

Тест для проверки знаний обучающихся теоретической части по разделу «БАСКЕТБОЛ»

1. Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?

- 1). 3 очка
- 2). 1 очко
- 3). 2 очка
- 4). 0 очков
- 5). 4 очка

2. Сколько судей в баскетболе находится на площадке?

- 1). 3 (один главный и два помощника).
- 2). 1 (один главный).
- 3). 2 (один главный один помощник).
- 4). 4 (один главный три помощника).
- 5). Игра проводится без судей.

3. Сколько очков в баскетболе начисляется команде за точный бросок из-за центральной линии?

- 1). 2 очка
- 2). 3 очка
- 3). 1 очко
- 4). 5 очков
- 5). 4 очка

4. Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...

- 1). Нарушает правило 24 сек.
- 2). Выполняет пробежку.
- 3). Вмешивается в судейство и оспаривает решение арбитра.
- 4). Выполняет помеху нападающему с нарушениями правил.
- 5). Выполняет не точный бросок в кольцо.

5. В каком варианте ответа дана верная формулировка нарушения правила трех секунд в баскетболе?

- 1). Игрок, который вводит мяч в игру из за боковой или лицевой линии, должен произвести выбрасывание не более чем за 3 сек
- 2). Игрок не должен оставаться более 3х сек подряд в ограниченной зоне соперника (прямоугольник перед кольцом), когда его команда контролирует мяч
- 3). Игрок после получения мяча не имеет права стоять с ним более 3 сек, и обязан начать ведение или сделать передачу
- 4). Тренер не имеет право покидать свое место более чем на 3 сек
- 5). На выполнение штрафного броска отводится не более 3 сек

6. Во время выполнения трехочкового броска нападающему ударяют по руке, в результате чего мяч не попадает в корзину. Какое количество штрафных бросков назначает судья в этом случае?

- 1). Один
- 2). Два
- 3). Пять
- 4). Три

7. Игра в баскетбол состоит из...

- 1). Двух половин по 20 мин
- 2). Четырёх четвертей по 12 мин
- 3). Четырёх четвертей по 8 мин
- 4). Четырёх четвертей по 10 мин

8. Сколько очков начисляется команде за точный бросок в пределах 6 метровой линии в баскетболе?

- 1). 2 очка
- 2). 3 очка
- 3). 1 очко
- 4). 4 очка
- 5). 0 очков

№	1	2	3	4	5	6	7	8
отв.	2	1	2	3	2	4	4	1

Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы»

Критерии и показатели (Степень выраженности)		Баллы	Уровень
1.	2. Теоретические знания (по разделам учебного плана образовательной программы) Соответствие теоретических знаний программным требованиям.		
	– Минимальный уровень: овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой.	1	«низкий»
	– Средний уровень: овладел более чем $\frac{1}{2}$ знаний, предусмотренных программой.	2	«средний»
	– Максимальный уровень: овладел практически всем объемом знаний, предусмотренных программой.	3	«высокий»
3.	4. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
	– Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.	1	«низкий»
	– Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	2	«средний»
	– Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	3	«высокий»

Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития обучающихся»

Критерии оценки	Показатели оценки	Система оценивания («уровни»)
Мотивация и активность	Мотивирован на получение знаний и работу; на занятиях активен; проявляет устойчивый познавательный интерес и инициативу в дополнительном повышении уровня знаний и умений; целеустремлен.	«очень высокий»
	Мотивация и целеустремлённость социально ориентированные; активен на занятиях; не всегда проявляет познавательный интерес.	«высокий»
	Мотивация ситуативная и зависит от настроения. Малоактивен, в основном наблюдает за деятельностью других. Целеустремлённость не сформирована («загорается», но быстро «остывает»).	«средний»
	Мотивация к занятиям и получению новых знаний и умений отсутствует; активность проявляет редко, необходима стимуляция педагога; пропускает занятия; мешает другим; целеустремлённость отсутствует.	«низкий»
Социальные и коммуникативные умения	Легко вступает в диалог и поддерживает контакты; вежлив в разговорах; разрешает конфликты конструктивным способом; дружелюбен со всеми; добивается высоких результатов; хороший организатор при участии в групповой работе; инициативен; при работе в группе прислушивается к мнению других; толерантен; готов к разновозрастному сотрудничеству на основе общего коллективного творчества; готов прийти на помощь.	«очень высокий»
	Вступает и поддерживает контакты; старается избегать конфликтов; дружелюбен со всеми; способен к взаимопомощи; умеет работать в группе; умеет организовать групповую работу, но по назначению педагога; стремится прислушиваться к мнению других; уважает позицию других, хотя может иногда поспорить.	«высокий»
	В диалог включается неохотно; случаются конфликты со сверстниками; оказывает помощь на основании взаимной выгоды; предпочитает индивидуальную деятельность групповой; ориентирован в основном на педагога или на физически более сильных сверстников; толерантность проявляет избранно.	«средний»
	Замкнут; общение затруднено; адаптируется в коллективе с трудом; является инициатором конфликтов; работать может только индивидуально под контролем педагога; не толерантен; не инициативен; сложно привлечь к участию в коллективных мероприятиях и общих праздниках; другим помогать не любит.	«низкий»

Трудолюбие и трудоспособность	Трудолюбив и прилежен; целеустремлен и всегда добивается положительных результатов; усидчив; умеет планировать свои действия в целом и на отдельных этапах работы.	«очень высокий»
	Трудолюбив; работоспособен; добивается хороших результатов, но часто при помощи взрослых; усидчивость проявляется при большой заинтересованности в осуществляемой работе.	«высокий»
	Трудолюбив, если есть личный интерес; в групповой работе охотно выполняет поручения других; результативность низкая, т.к. не хватает усидчивости и терпения.	«средний»
	Не доводит начатую работу до конца; нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.	«низкий»
Самостоятельность, ответственность, аккуратность	Присутствует внутренняя мотивация к культуре поведения, дисциплинированности, самостоятельности и самоконтролю; имеет чувство собственного достоинства; ответственно относится к любому поручению и охотно их выполняет; способен анализировать причины своего успеха/неуспеха; умеет формулировать собственное мнение и позицию.	«очень высокий»
	Поручения выполняет добросовестно, ответственно, но без личной мотивации и инициативности; в работе аккуратен, независимо от наличия или отсутствия контроля; самостоятельно предлагает помощь и сотрудничество; в принятии решений и при анализе результатов своей деятельности не всегда самостоятелен и нуждается в помощи.	«высокий»
	Поручения выполняет неохотно; ответственность, аккуратность и культуру поведения проявляет только при наличии контроля и требований педагога; анализ результатов своей работы осуществляет неохотно и только при помощи педагога; самостоятельные решения принимает редко.	«средний»
	Уклоняется от выполнения поручений и выполняет их не добросовестно; за аккуратностью (личной и в деятельности) не следит, - нужен контроль извне; слабо сформировано чувство ответственности за порученное дело; часто нарушает правила поведения и не всегда реагирует на воспитательные воздействия; отсутствуют навыки самокритичности и самостоятельности в анализе своих действий.	«низкий»
Творческая инициативность	Имеет высокий творческий потенциал и обладает творческой инициативой; находит нестандартные решения образовательных вопросов и новые, рациональные способы выполнения заданий.	«очень высокий»
	Способен принимать творческие решения, но, в основном, используя традиционные способы их поиска.	«высокий»
	Может работать в творческой группе сверстников при постоянной поддержке и контроле педагога; способен	«средний»

	принимать творческие решения, но, по настроению и очень выборочно.	
	В работе при выполнении заданий не проявляет творческих инициатив; уровень выполнения заданий, как правило, низкий.	«низкий»

Приложение № 4 «Диагностические карты»

Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по ДООП «ОФП» (младшая группа и средняя группа)

ФИО обучающегося -			
Дата зачисления -			
Дата отчисления -			
Вид контроля	Входной контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Дата проведения контроля			
Критерии	Кол-во баллов		
1. Теоретические знания учащегося.			
• Техника безопасности			
• Теория спорта			
Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.			
Правила игры Футбол.			
Правила игры Баскетбол.			
Правила игры Мини-волейбол.			
2. Практические умения и навыки учащегося.			
• Легкая атлетика			
Бег на короткие дистанции			
Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места			
Прыжки со скакалкой			
Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега			
Кросс 1000 м.			
• Гимнастика			
Общеразвивающие упражнения без предметов			
Общеразвивающие упражнения с предметами			
Упражнения на гимнастической скамейке			
Кувырок вперед			
Кувырок назад			
Стойка на лопатках			
«Мост»			
Стойка на руках			

• Футбол			
Передвижения и прыжки.			
Удары по мячу ногой			
Удары по мячу головой			
Ведение мяча			
Отбор мяча			
Тактика игры в защите			
• Баскетбол			
Передача мяча			
Ведение мяча			
Броски мяча в корзину после ведения			
Тактика игры в нападении			
Тактика игры в защите			
• Мини-волейбол.			
Броски, ловля мяча двумя руками			
Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой			
Тактические действия в нападении			
Тактические действия в защите			
Сумма баллов			
Уровень освоения программы			

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по ДООП «ОФП» (старшая группа)**

ФИО обучающегося -			
Дата зачисления -			
Дата отчисления -			
Вид контроля	Входной контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Дата проведения контроля			
Критерии	Кол-во баллов		
1. Теоретические знания учащегося.			
• Техника безопасности			
• Теория спорта			
Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.			
Правила игры Футбол.			
Правила игры Баскетбол.			
Правила игры Мини-волейбол.			
2. Практические умения и навыки учащегося.			
• Легкая атлетика			
Бег на 100 м.			
Бег на 1000 м.			
Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места			
Прыжки в длину			
Прыжки в высоту			
• Гимнастика			
Общеразвивающие упражнения без предметов			
Общеразвивающие упражнения с предметами			
Упражнения на гимнастической скамейке			
Упражнения на перекладине			
Лазание по канату без помощи ног			
Кувырок вперед			
Кувырок назад			
Стойка на лопатках			
«Мост»			
Стойка на руках			

• Футбол			
Передвижения и прыжки.			
Удары по мячу ногой			
Удары по мячу головой			
Ведение мяча			
Отбор мяча			
Тактика игры в защите			
• Баскетбол			
Передача мяча			
Ведение мяча			
Броски мяча в корзину после ведения			
Тактика игры в нападении			
Тактика игры в защите			
• Мини-волейбол.			
Броски, ловля мяча двумя руками			
Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой			
Тактические действия в нападении			
Тактические действия в защите			
Сумма баллов			
Уровень освоения программы			

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
ДООП «ОФП»,
сводная по группе обучающихся.**

Наименование группы		
Параметры результативности	Вид контроля	
	I полугодие Промежуточная аттестация	II полугодие Итоговая аттестация
Количество обучающихся, занимающихся в объединении на начало отчетного периода		
Количество обучающихся, зачисленных/восстановленных в процессе отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных в связи с отчислением из Центра в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных по собственному желанию в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных по медицинским показаниям или иным объективным обстоятельствам		
Количество обучающихся, переведенных в другую группу		
Количество обучающихся, прошедших аттестацию		
Количество обучающихся проходивших обучение в разные периоды в течение учебного года		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени по результатам итогового контроля:		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени по результатам итогового контроля (в процентах):		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		

Приложение № 5 «Техника безопасности»

Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся во время проведения занятий по ДООП «Общая физическая подготовка».

1. Требования безопасности перед началом занятия.

- 1.1. На занятия допускаются обучающиеся в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.
- 1.2. Перед началом занятия необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причесать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены, из карманов спортивной формы изъять режущие, колющие и другие посторонние предметы.
- 1.3. Обучающиеся, пришедшие на занятие после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2. Требования безопасности во время занятия

2.1. В течение каждого занятия обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- разрешается заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;
- запрещается начинать занятия без разрешения педагога;
- запрещается начинать занятия без разминки;
- требуется внимательно слушать объяснения упражнений;
- разрешается выполнять упражнения только на исправных снарядах;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не выполнять упражнения без страховки;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- запрещается самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения учителя;
- на занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины обучающихся;
- при переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой;

- в случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и уведомить педагога о своём состоянии.

2.2. При выполнении прыжков обучающиеся должны:

- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

2.3. При выполнении метания обучающиеся должны:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

2.4. При проведении занятий по спортивным играм с мячом обучающиеся должны:

- строго выполнять правила проведения игры;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;
- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать;
- при передаче ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга;
- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся;

- по свистку прекращать игровые действия.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Строго запрещено:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3. Требования безопасности по окончании занятия.

3.1. По окончании занятия при необходимости и с разрешения педагога обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

3.2. Обучающиеся после разрешения педагога организованно и спокойно покидают место спортивных занятий.

3.3. После физической нагрузки обучающимся запрещается пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

3.4. Непосредственно после занятия обучающиеся должны вымыть руки с мылом.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить о ней педагогу.

4.2. В случае непредвиденных обстоятельств во время занятия необходимо соблюдать спокойствие и слушать указания педагога.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.