

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Г.ЙОШКАР-ОЛЫ"

ПРИНЯТО
педагогическим советом
От « 30 » 08 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОО

« 1 » 09 2023г. Малева Н.И.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ID программы: 8677

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 124

Фамилия И.О., должность разработчика программы: Янцуков А.Н., учитель физической культуры

Йошкар-Ола
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Актуальность программы – реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма;

Отличительные особенности программы – данная программа подразумевает всестороннее развитие организма занимающихся, совершенствование его физических качеств и способностей, а также развивает чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, командной сплоченности.

Адресат программы – учащиеся 5-6 классов с основной группой здоровья;

Срок освоения программы – 1 год

Формы обучения - очная;

Уровень программы – базовый

Особенности организации образовательного процесса: групповые формы обучения

Цели и задачи программы

Цель программы – усовершенствовать силовые качества, выносливость, гибкость, координацию; укрепить физическое здоровье обучающихся

Задачи программы

- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

1.2. Объем программы – 124 часа

1.3. Содержание программы.

Данная программа включает себя более подробное изучение тех дисциплин, которые учащиеся изучают на уроках физкультуры: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, волейбол.

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые

упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

«Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Изучение баскетбола подразумевает овладение основами техники баскетбола, индивидуальную и групповую тактику игры, освоение процесса игры, получение теоретических сведений о зарождении игры, о правилах и особенностях игры.

Занятия призваны развить быстроту, гибкость и координации движения, зародить в занимающихся чувство команды.

Волейбол включает в себя теоретические знания об игре: зарождение, правила, особенности. Практическая часть включает овладение и совершенствование основных элементов игры: подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча, нападающий удар, блокирование. Также занимающиеся изучат различные тактики игры в волейбол, которые улучшат понимание игры занимающимися.

Гимнастика в большей степени затронет такие качества занимающегося как сила, гибкость и координация. Она включает различные гимнастические упражнения: кувырки, стойки, упражнения на равновесие, а также упражнения на перекладине (подтягивания, перевороты)

Также в программу будут включены «Веселые старты» с элементами всех изучаемых дисциплин для поднятия эмоционального фона занимающихся, поднятия настроения, а также с целью развития чувства команды.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам
2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
4. Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим
5. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
6. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

Предметные результаты:

1. Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
2. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности

3. Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
4. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
5. Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме
6. Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты:

1. Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств
2. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
3. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
4. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
5. Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления
6. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

		Количество часов	
--	--	------------------	--

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Всего	В том числе		Формы промежуточной аттестации// текущего контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Легкая атлетика	42	2	40	Прием учебных нормативов, контрольное тестирование.
2	Баскетбол	34	2	32	Педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов
3	Гимнастика	18	2	18	Педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов
4	Волейбол	30	2	30	Педагогическое наблюдение, прием учебных нормативов
Итого объем программы		124	8	116	

**2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка».**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
1	12.09.2023	17:30-18:50	Рассказ	2	Инструкция по ТБ на занятиях по ОФП. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знания о легкой атлетике, история возникновения.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
2	14.09.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м и 60м (контрольное тестирование). Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
3	19.09.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Техника выполнения высокого старта. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на высокой/низкой перекладине (контрольное тестирование).	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
4	21.09.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м с высокого старта (контрольное тестирование). Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола

					прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Изучение техники прыжка в длину с места. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	
5	26.09.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места (контрольное тестирование). Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Упражнения на развитие гибкости.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
6	28.09.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Кроссовый бег по кругу 300 метров. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Упражнения на развитие силы.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
7	3.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Равномерный бег с умеренной скоростью до 1000 метров. Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника передачи эстафетной палочки.	
8	5.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Изучение техники метания малого мяча. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Упражнения на развитие координации. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
9	17.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания малого мяча. Подтягивание на высокой/низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Бег 300 метров (контрольное тестирование).	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
10	19.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность (контрольное тестирование). Бег 6 минут с постоянной скоростью. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
11	24.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого и низкого старта и их выполнение по сигналу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Бег 500 метров с постоянной скоростью.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
12	26.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте. Изучение стойки баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
13	31.10.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Совершенствование стойки баскетболиста. Передача и ловля мяча на месте в парах. Передача с отскоком от пола.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола

14	2.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
15	7.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча со сменой направления движения.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
16	9.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Перемещения в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
17	14.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Обучение броску мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча на месте, шагом и бегом, со сменой направления и скорости. Бросок мяча в кольцо двумя руками с места.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
18	16.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Броску мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча в кольцо двумя руками с места. Остановка прыжком. Ведение мяча. Передача мяча. Основные правила игры в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
19	28.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Ведение мяча попеременно левой и правой рукой шагом и бегом. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
20	30.11.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Остановка прыжком и двумя шагами. Бросок мяча одной и двумя руками после ведения. Контрольное тестирование передачи мяча двумя руками на месте. Упражнения на развитие силы.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
21	5.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Контрольное тестирование ведения мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
22	7.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения. Штрафной бросок. Прыжки со скакалкой. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
23	12.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Бросок в кольцо на точность (контрольное тестирование). Бросок в кольцо с двух шагов. Подтягивания на перекладине. Теоретические знания о тактике игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
24	14.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Правила игры в стритбол. Особенности стритбола. Бросок в кольцо с двух шагов после ловли мяча. Постановка заслона. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола

25	19.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Бросок в кольцо после серии передач в парах. Бросок в кольцо с двух шагов с передачи партнера. Учебная игра в стритбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
26	21.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Повторение всех изученных навыков. Упражнения на развитие силы и гибкости. «Веселые старты» с элементами легкой атлетики и баскетбола.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
27	26.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Повторение всех изученных навыков. Изучение атаки быстрым прорывом. Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости методом круговой тренировки.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
28	28.12.2023	17:30-18:50	Практика	2	Баскетбол. Атака быстрым прорывом. Изучение постановки заслона. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
29	9.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевые команды. ОРУ. Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
30	11.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение комбинации. Упражнения на развитие силы. Наклон вперед из положения сидя (контрольное тестирование).	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
31	16.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Выполнение серии кувырков вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
32	18.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Переворот вперед на низкой перекладине и соскок махом. Поднимание туловища из положения лежа.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
33	23.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. ОРУ. Разучивание комбинации. Переворот вперед на низкой перекладине и соскок махом. Поднимание туловища из положения лежа (контрольное тестирование).	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
34	25.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Выполнение комбинации. Лазанье по канату. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
35	30.01.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Лазанье по канату. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой (контрольное тестирование)	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар- Ола
36	1.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. ОРУ. Опорный прыжок. Упражнения на равновесие. Упражнения на	Спортзал МОУ «СОШ

					развитие гибкости. Подтягивания на высокой/низкой перекладине (контрольное тестирование)	№1 г.Йошкар-Ола
37	6.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Гимнастика. Опорный прыжок (контрольное тестирование). Упражнения на равновесие. Спортивные игры.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
38	8.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча на месте, передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении. Стойка волейболиста. Прыжки со скакалкой.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
39	13.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: имитация передачи мяча на месте, передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении. Стойка волейболиста. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
40	15.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
41	27.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Правила игры в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
42	29.02.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах в движении и после перемещения. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
43	5.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
44	7.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стенку, подача через сетку. Игра в пионербол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
45	12.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Прием мяча, брошенного партнером. Прямой нападающий удар. ОРУ. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
46	14.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Имитация нападающего удара на месте и с 3 шагов, прямой нападающий удар по неподвижному мячу, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
47	19.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ

						№1 г.Йошкар-Ола
48	21.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Блокирование. Игра в волейбол. Подтягивание на высокой/низкой перекладине.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
49	26.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Блокирование. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
50	28.03.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Верхний и нижний приемы. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
51	2.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после передачи из 3 зоны. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
52	4.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Волейбол. Тактика игры. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Блокирование. Розыгрыш мяча. Игра в волейбол.	Спортзал МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
53	16.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Бег 30м и 60м (контрольное тестирование). Упражнения на развитие силы. Спортивные игры.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
54	18.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Выполнение высокого старта. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на высокой/низкой перекладине (контрольное тестирование).	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
55	23.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м с высокого старта (контрольное тестирование). Прыжки в длину с места. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Передача эстафетной палочки.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
56	25.04.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места (контрольное тестирование). Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Упражнения на развитие гибкости.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
57	2.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Кроссовый бег по кругу 300 метров. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Упражнения на развитие силы.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
58	7.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Упражнения на развитие координации. Бег с	Стадион МОУ «СОШ

					равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры.	№1 г.Йошкар-Ола
59	14.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания малого мяча. Подтягивание на высокой/низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Бег 300 метров (контрольное тестирование).	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
60	16.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность (контрольное тестирование). Бег 6 минут с постоянной скоростью. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
61	21.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого и низкого старта и их выполнение по сигналу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Бег 750 метров с постоянной скоростью.	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола
62	23.05.2024	17:30-18:50	Практика	2	Легкая атлетика. Техника выполнения высокого старта. Бег с равномерной скоростью на 1000 метров. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на высокой/низкой перекладине (контрольное тестирование).	Стадион МОУ «СОШ №1 г.Йошкар-Ола

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, оснащённом необходимым спортивным инвентарем и оборудованием: свисток, секундомер, эстафетные палочки, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки, обручи, маты, перекладина, гимнастические коврики, баскетбольные кольца, волейбольная сетка.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Янцуков Андрей Николаевич	Учитель физической культуры МОУ «СОШ №1» г. Йошкар-Ола	высшее

Информационное обеспечение

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются с помощью контрольных тестов, оценивающих степень подготовленности занимающегося и овладения им физическими качествами.

2.6. Оценочные материалы.

Степень развития физических качеств выявляется с помощью таких тестов, как бег 30 и 60 метров, бег 300 метров, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, наклон вперед из положения сидя. Овладение же техническими элементами спортивных игр и гимнастики оценивается путем педагогического наблюдения за правильностью выполнения технических элементов.

Динамика развития физических качеств видна из сравнения последних данных по сдаче нормативов с данными, полученными в начале занятий по данной программе.

2.7. Список литературы

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение», 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.