

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Директор ГБОУ школа № 693 Невского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Школа физической культуры»**

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 7 – 10 лет

Разработчик: Веселков Александр Сергеевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа физической культуры» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности** и имеет **общекультурный уровень** освоения.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

### Актуальность и практическая значимость

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям 2 – 4 кл. к различным движениям, подвижным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

Общая физическая подготовка (ОФП) необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

*Принцип оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

*Принцип воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

*Принцип сознательности и активности.* Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

*Принцип доступности.* При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

*Принцип систематичности и последовательности.* В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

*Принцип прочности.* На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

*Принцип наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. Д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки. Данная программа разработана для реализации в начальной школе.

### **Отличительные особенности программы**

В отличие от основной образовательной программы, данная программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели – подвижные игры. Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа рассчитана на учащихся 2 – 4 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях. Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 7-10 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В группе занимаются и мальчики и девочки.

### **Объем реализации программы**

Для освоения программы необходимо 288 академических часа.

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 144 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации Программы 2 года.

### **Режим занятий**

Занятия по Программе проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyroki.net, Яндекс Учебник.

**Цель** -создание условий для укрепления здоровья и повышение интереса детей к физическому развитию и личной физической культуре.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям по оказанию первой медицинской помощи при травмах;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Обучить основой знаний по спортивной терминологии, применяемой в изучаемых видах спорта (баскетболе, волейболе, гимнастике, лёгкой атлетике);
- Обучить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Обучить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Обучить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Обучить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Дать основы знаний по правилам судейства соревнований;
- Обучить технике и тактике командных действий.

#### *Развивающие*

- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Развивать двигательные качества:быстроты, ловкости, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать психические процессы: памяти, мышления, внимания;
- Развивать творческую активность;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения.

### *Воспитательные*

- Воспитывать культуру игрового общения;
- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной самодисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела;
- Воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, отзывчивость);
- Воспитывать чувство личной ответственности;
- Воспитывать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи соревнований;
- Воспитывать морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, доброжелательность, коллективизм.

### **Условия реализации программы**

#### ***Условия набора детей и формирования групп:***

В группу 1 года обучения допускаются все учащиеся 1-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группе занимаются и мальчики и девочки.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

#### ***Наполняемость учебной группы:***

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 12 чел.

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

#### ***Формы проведения занятий:***

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятиях:***

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя

теоретическую и практическую часть.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

### ***Материально-техническое обеспечение***

1. Хорошо проветриваемый спортивный зал

2. Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи – 15 шт.
- Волейбольные мячи – 15 шт.
- Гимнастические маты – 10 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 8 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Стартовые колодки – 2 пары.

3. Спортивное оборудование:

- Баскетбольные щиты – 6 шт.
- Волейбольная сетка и стойки – 1 ком.
- Гимнастическое бревно – 1 шт.

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования имеющий соответствующее образование.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта

### **Метапредметные результаты:**

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

### **Личностные:**

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие

дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;
- формирование устойчивого интереса, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Футбол	22	6	16	Контрольные игры и соревнования.
2.	Гимнастика	22	6	16	Соревнования по акробатике.
3.	Волейбол	32	8	24	Контрольные игры и соревнования.
4.	Бадминтон.	18	2	16	Соревнования.
5.	Баскетбол.	32	8	24	Контрольные игры и соревнования.
6.	Кроссовая подготовка.	18	2	16	Соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Футбол	22	6	16	Контрольные игры и соревнования.
2.	Гимнастика	22	6	16	Соревнования по акробатике.
3.	Волейбол	32	8	24	Контрольные игры и соревнования.
4.	Бадминтон.	18	2	16	Соревнования.
5.	Баскетбол.	32	8	24	Контрольные игры и соревнования.
6.	Кроссовая подготовка.	18	2	16	Соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

**Входной контроль** – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

**Текущий контроль** проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся усвоения изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

**Промежуточный контроль** проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки (в конце 1-го года освоения программы).

**Итоговый контроль** проводится по окончанию реализации программы.

#### **Формы контроля:**

Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий педагога, анализ качества выполнения работы, контрольные упражнения (Приложения 1-3).

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

### **Методические материалы**

#### **Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:**

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

#### **Дидактические материалы, используемые в процессе обучения:**

- видеоматериалы;
- инструкции по технике безопасности;
- нормативные документы;

#### **Методические разработки автора:**

- Тест (приложение №1).
- Анализ тестирования (приложение №3).
- Таблица нормативов (приложение №2).



## ***Информационные источники, используемые при реализации программы***

### Список используемой литературы:

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Журналы: Физкультура в школе; Теория и практика, 2014-2015.
3. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
5. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение,2017.
6. Литвинов Е. Н. Физкультура. Учебник для учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение,2014.
7. Столбов В. В. История физической культуры и спорта – М.: Физкультура и спорт, 2014.
8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М: Физкультура и спорт, 2018.
9. Чесноков Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт Академ. Пресс, 2014.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. -СПб., Изд-во Олимп\_СПб,2018
11. Большая олимпийская энциклопедия. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Газеты: Советский спорт, Спорт-экспресс, 2014-2015.
13. Родиченко В.С Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 17 изд. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
14. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
15. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.
16. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. с польского –М.: Физкультура и спорт, 2016.

### Интернет-ресурсы

- 1.festival.1september.ru
- 3.www.metod-kopilka
- 4.https://kopilkaurokov.ru
- 5.https://nsportal.ru

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Баскетбол»**

1 года обучения  
Группа №1  
Возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчик: Веселков Александр Сергеевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021г.

## **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения**

Подвижная игра с правилами это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

### **Задачи 1 года обучения**

#### ***Обучающие:***

- Обучить основным знаниям по истории возникновения Олимпийских игр;
- Обучить необходимым знаниям о здоровом образе жизни;
- Обучить основным знаниям основ правил игры в изучаемых видах спорта;
- Обучить основным знаниям по технике безопасности в изучаемых видах спорта;
- Научить технике приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Научить технике ловли, передачи, ведения, броска мяча в баскетболе;
- Научить технике бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Научить технике кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Научить технике и тактике командных действий.

#### ***Развивающие:***

- Развивать двигательные качества: координацию, гибкость, общую выносливость, силу, быстроту, ловкость;
- Развивать внимательность и наблюдательность через физические упражнения;
- Развивать память, мышление, внимание;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать уважительное отношение к спортивным законам, прописанным в Олимпийской хартии;
- Воспитывать чувство спортивной дисциплины;
- Приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- Воспитывать чувство красоты и гармонии тела.

## **Содержание программы 1 год обучения**

### **Раздел 1. Тема «Футбол»**

**Теория:** техника безопасности на занятиях; история развития футбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

**Практика:** техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

## **Раздел 2. Тема «Гимнастика»**

Теория: техника безопасности во время занятий; история развития гимнастики; основные термины акробатики, строевых и вольных упражнений; виды осанки (возрастные изменения); дыхательная гимнастика; основные положения правил соревнований; техническая подготовка гимнаста.

Практика: комплекс упражнений на развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости; кувырки; стойки и перевороты со страховкой; акробатическая комбинация.

Формы аттестации и контроля: Соревнования по акробатике.

## **Раздел 3. Тема «Волейбол»**

Теория: основные положения правил игры; техника и тактика игры; гигиенические требования; история развития волейбола; термины.

Практика: подача и передача, броски, ловля, ведение мяча; передвижения, перемещения во время игры.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

## **Раздел 4. Тема «Бадминтон»**

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития бадминтона; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка подач справа и слева. Свободная игра. Игра на счет.

Формы аттестации и контроля: Соревнования.

## **Раздел 5. Тема «Баскетбол»**

Теория: техника безопасности на занятиях; история развития баскетбола; термины; основные положения правил игры; техника защиты и нападения.

Практика: броски, ловля, передача и ведение мяча; техника стоек и перемещений во время игра; техника защиты и нападения.

Формы аттестации и контроля: Контрольные игры и соревнования.

## **Раздел 6. Тема «Кроссовая подготовка»**

Теория: правила техники безопасности; термины; основные положения правил соревнований; психологическая подготовка к тренировкам; физиологическая характеристика бега (возрастные особенности); бег по дистанции; стартовый разгон (особенности техники).

Практика: Тактика бега на различные дистанции. Работа на беговых дорожках.

Основы техники и тактики марафонского бега. Работа на беговых дорожках и велотренажерах. Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Работа на велотренажерах и беговых дорожках. Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Техника бега по этапам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш); комплекс упражнений на развитие

двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.  
Формы аттестации и контроля: Соревнования.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### **Предметные результаты:**

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;

#### **Метапредметные результаты:**

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;

#### **Личностные:**

- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 693  
Невского района г. Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
Соколова Н.А.

**Календарно-тематический план  
Рабочей программы «Школа физической культуры»  
Группа № 1 ; 1 год обучения, количество часов 144 часа  
на 2021-2022учебный год**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Название раздела	Название темы	Кол-во часов			Формы/Способы контроля
					Всего	Теория	Практика	
			<b>Футбол</b>		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
1				Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	1	1	
2				Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	0.5	1.5	
3				Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой	2	1	1	

			выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.				
4			Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	2	0.5	1.5	
5			Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном комплексе.	2	0.5	1.5	
6			Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	0.5	1.5	
7			Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	0.5	1.5	
8			Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	2	0.5	1.5	
9			Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы.	2	0.5	1.5	
10			Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Работа по станциям	2	0.5	1.5	
11			Контрольные игры и соревнования.	2	0	2	
		<b>Гимнастика</b>		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
12			Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.	2	1	1	
13			Основы техники гимнастических упражнений, упражнения на гимнастической скамейке	2	0.5	1.5	
14			Основы техники акробатических упражнений, упражнения с отягощением	2	0.5	1.5	

15			Основы техники акробатических упражнений, упражнения с обручами.	2	0.5	1.5	
16			Опорный прыжок. Развитие силы ног. Развитие силы мышц ног	2	0.5	1.5	
17			Комплексные упражнения, комбинации	2	0.5	1.5	
18			Гимнастическая полоса препятствий	2	0.5	1.5	
19			Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины.	2	0.5	1.5	
20			Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины	2	0.5	1.5	
21			Лазание по канату.	2	0.5	1.5	
22			Участие в соревнованиях, Судейская практика.	2	0.5	1.5	
		<b>Волейбол</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
23			Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
24			Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0.5	1.5	
25			Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	0.5	1.5	
26			Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	2	0.5	1.5	
27			Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на	2	0.5	1.5	



28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

многофункциональном тренажёре и кроссовере.				
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Развитие силовой выносливости. Работа на многофункциональном тренажёре и кроссовере.	2	0.5	1.5	
Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.	2	0.5	1.5	
Техника защиты. Блокирование. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.	2	0.5	1.5	
Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах.	2	0.5	1.5	
Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на тренажёрах	2	0.5	1.5	
Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.	2	0.5	1.5	
Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Развитие выносливости. Работа на беговой дорожке.	2	0.5	1.5	
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Работа на кроссовере.	2	0.5	1.5	
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Работа на кроссовере	2	0.5	1.5	

37				Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Развитие силы рук. Работа на кроссовере	2	0.5	1.5	
38				Контрольные игры и соревнования.	2	0	2	
			<b>Бадминтон</b>		<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
39				Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	0.5	1.5	
40				Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	0	2	
41				Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	0.5	1.5	
42				Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	0	2	
43				Тренировка подач справа и слева.	2	0.5	1.5	
44				Тренировка подач справа и слева	2	0	2	
45				Тактические действия, игра у сетки, удары по валану.	2	0.5	1.5	
46				Свободная игра. Игра на счет. Соревнования	2	0	2	
47				Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2	0	2	
			<b>Баскетбол</b>		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
48				Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе.	2	1	1	

49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		

Основа техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости – работа на многофункциональном спортивном комплексе.	2	0	2	
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	1	1	
Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Развитие силы рук и плечевого пояса..	2	0	2	
Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках.	2	1	1	
Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Развитие силы рук и плечевого пояса. Работа на гимнастических стенках	2	0	2	
Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава..	2	1	1	
Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Развитие силы ног и мышц тазобедренного сустава.	2	0	2	
Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	1	1	
Обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	0	2	
Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	1	1	

59			Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	0	2	
60			Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	2	1	1	
61			Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами	2	0	2	
62			Контрольные игры и соревнования.	2	1	1	
63			Контрольные игры и соревнования	2	0	2	
			<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
64			Тактика бега на различные дистанции. Бег 6 -10 мин	2	0.5	1.5	
65			Тактика бега на различные дистанции. Бег 6 -10 мин	2	0	2	
66			Основы техники и тактики бега. Бег на различные дистанции	2	0.5	1.5	
67			Основы техники и тактики бега. Бег на различные дистанции	2	0	2	
68			Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2	0.5	1.5	
69			Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2	0	2	
70			Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции..	2	0.5	1.5	
71			Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции..	2	0	2	
72			Подготовка к соревнованиям. Соревнования. Подведение итогов учебного года	2	0	2	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
на 2021-2022 учебный год**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Школа физической культуры»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю

## Контрольные тесты по истории физической культуре и спорту

### 1 вариант

#### 1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

#### 2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

#### 3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

#### 4. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

#### 5. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

#### 6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

#### 7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

#### 8. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

#### 9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

#### 10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**11 Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**

1. Молоко, мясо.
2. Чипсы, пепси.
3. Овощи фрукты

**12 Первая помощь при ушибе.**

1. Промыть раствором перекиси водорода
2. Положить холодный компресс на 15-20 минут
3. Намазать зелёнкой

**13. Основные части тела человека:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?** \_\_\_\_\_.

**15. Олимпийский девиз -**

**2 вариант**

**1. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

**2 Акробатические упражнения - это**

1. упражнения из лёгкой атлетики
2. гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках
3. упражнения для разминки

**3 Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия**

1. Подуть на рану и все пройдет
2. приложить холод и забинтовать
3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод

**4 Спортивная форма - это**

1. спорт штаны, футболка, ботинки
2. джинсы, футболка, кроссовки
3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

**5 В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

1. Гимнастика
2. Плавание
3. Гиревой спорт

**6 Выносливость - это**

1. Способность переносить физические нагрузки длительное время.
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
3. Способность с помощью мышц производить активные действия.

**7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**

1. Овощи, фрукты.
2. Чипсы, лимонад.

3. Творог, кефир.
8. **Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется**
1. Выносливость
  2. Гибкость
  3. Сила
9. **Бег на длинные дистанции – это**
1. 100 и 200 метров
  2. 1000, 1500, 2000 метров
  3. 30 и 60 метров
10. **Зачем надо выполнять разминку?**
1. Чтобы стать сильным
  2. Чтобы не было травм
  3. Чтобы не болеть
11. **Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.**
1. Россия
  2. Греция
  3. Германия
12. **Назовите основные физические качества человека:**
1. быстрота, сила, смелость, гибкость;
  2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
  3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
  4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность
- 13 **В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?** \_\_\_\_\_
14. **Олимпийский девиз -** \_\_\_\_\_
15. **Олимпийский флаг -** \_\_\_\_\_



## Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет

№ № п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 – 5,7	5,1	7,0	6,9 – 6,0	5,3
			10	6,6	6,5 – 5,6	5,0	6,6	6,5 – 5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0 – 9,5	9,1	11,2	10,7 – 10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3 – 9,7	9,3
			10	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Пръжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	90 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110	125 – 145	165	100	125 – 140	155
			9	120	130 – 150	175	110	135 – 150	160
			10	130	140 – 160	185	120	140 – 155	170
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	7	700 и менее	730 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750	800 – 950	1150	550	650 – 850	950
			9	800	850 – 1000	1200	600	700 – 900	1000
			10	850	900 – 1050	1250	650	750 – 950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3 – 5	9 и более	2 и менее	6 – 9	11,5 и более
			8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
			9	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13,0
			10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2 – 3	4 и выше			
			8	1	2 – 3	4			
			9	1	3 – 4	5			
			10	1	3 – 4	5			
		7				2 и ниже	4 – 8	12 и выше	
		8				3	6 – 10	14	
		9				3	7 – 11	16	
		10				4	8 – 13	18	
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7						
			8						
			9						
			10						

**Анализ тестирования подготовленности воспитанника**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места, см	6- минутн ый бег, м	Наклон вперёд из положени я сидя, см	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10