

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Артинского городского округа

«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:на заседании педагогического совета МАОУ АГО «Артинская СОШ №6»Протокол № 1 от 30.08.2022 года | УТВЕРЖДЕНО:Приказ № 236-од от 30.08.2022г.Директор МАОУ АГО«Артинская СОШ №6»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Голых |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

 **«Спортивные игры» (девочки)**

Срок реализации программы: 1сентября – 31 мая (2022-2023)

Возраст обучающихся: 5-7 класс (11-13 лет)

Автор-составитель:

Федяков Андрей Анатольевич

учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

педагог дополнительного образования

**п.г.т. Арти 2022**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно – правовое обоснование**

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 11, ст. 13 ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (Собрание законодательства РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326);
* Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидимиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Письмо Минобрануки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
* Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «об утверждении Порядка применения организыциями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологиц при реализации образовательных программ».
* Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области, 2020 г.
* Устав МАОУ АГО «АСОШ № 6».
* Приказ директора МАОУ АГО «Артинская СОШ № 6» от 04.09.2020г. № 208 «Об утверждении Правил организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ директора МАОУ АГО «Артинская СОШ № 6» от 04.09.2020г. № 210 «Об утверждении Методических рекомендаций по оформлению рабочих программ дополнительного образования в МАОУ АГО «Артинская СОШ № 6».

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» ***физкультурно-спортивной направленности.***

По уровню освоения программа общеразвивающая, обеспечивает возможность обучения детей с различным начальным уровнем готовности к её освоению.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни младших школьников и развитию двигательной активности.

**Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, совершенствовании спортивных навыков, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности в процессе физкультурной тренировки. у обучающихся формируются потребности к систематическим занятиям.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества.Программа по спортивным играм предусматривает обучение учащихся основам игры в баскетбол и волейбол. Юные спортсмены стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

**Отличительная особенность.**

Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения. Занятия способствуют развитию специальных физических качеств- ловкости, быстроты, координации движений, что очень важно развивать у детей младшего школьного возраста, воспитанию характера, дисциплинируют, учат оперативно решать двигательные задачи в процессе игры, развивают нестандартное мышление, способность к творческому восприятию и отражению мира.Особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения мячом.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания спортивных игр, возрастных физиологических и психологических особенностей детей, личного опыта педагога для детей с различным уровнем развития физических способностей.

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

**Адресат программы**

Программа составлена в соответствии с учётом возрастных особенностей детей (девочек) возрастной категории 11-13лет.

Дополнительная программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Учебная группа формируется в составе 12-16 человек с разным уровнем подготовки, не имеющими медицинских противопоказаний.

Большое значение придаётся эстетике формы. Исходя из возрастных особенностей работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта. А также на гармоничное развитие личности.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся из расчёта 2 раза в неделю по 1 часу.

 1 академический час - 45 минут.

**Объём программы**

Программа очной формы обучения рассчитана на 1год. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения составляет 70 часов,

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (группы могут быть смешанные – мальчики и девочки).

 **Срок освоения программы.**

Содержание программы осваивается в течении учебного года (9 месяцев - 35недель).

**Уровневость программы**

Дополнительная программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Стартовый уровень предполагает знакомство с основами спортивных игр, развитие физических способностей, координации, владения телом, формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

**Формы обучения**

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (командная). Группы смешанные – мальчики и девочки. В работе предполагается и фронтальная деятельность, но в каждой команде есть индивидуальность и поэтому индивидуальный подход имеет место быть.

**Виды занятий**

Для более успешного освоения программы используются следующие виды и педагогические методы: словестный, наглядный (демонстрация упражнения педагогом, старшими учениками, схематичный показ), практический, игровой, соревновательный. Программа предусматривает беседы, просмотр и анализ видеоматериалов тренировок и соревнований, проведение товарищеских и контрольных встреч, работу с дополнительными источниками информации (литература, Интернет).

**Формы подведения результатов.**

Практические занятия, сдача контрольных нормативов, реферат, беседа, самоанализ.

**Цель и задачи программы:**

Цель программы: укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий по спортивным играм, а также привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Развивающие:

-оздоровление детей, формирование здорового образа жизни

- развитие общих координационных и физических способностей

- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой

- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта

- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;

- выявление детей способных к игровой деятельности

Воспитательные:

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;

- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;

- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.

- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

**Содержание общеразвивающей программы**

***Учебный (тематический) план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов, тем*** | ***Всего часов*** | ***Количество часов*** | ***Характеристика деятельности обучающихся*** | ***Формы аттестации*** |
| ***Ауди******торных*** | ***Внеауди******торных*** |
| ***Тема 1*** | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | Изучение теоретических основ спортивных игр. Изучение истории спортивных игр.Повторение правил игры и гигиенических требований к занятиям.Составление режима дня и тренировок.Подведение итогов соревнований.Разбор методических указаний. | Сообщение. Опрос (правила техники безопасности во время занятий);Тестирование (правила игры и проведения соревнований);Беседа**.** |
| ***Тема 2*** | Специальная физическая подготовка | 6 |  | 6 | Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Передачиволейбольного, футбольного, баскетбольного мячей. | Тестирование. Наблюдение. Выполнение нормативов. |
| ***Тема 3*** | Общая физическая подготовка | 6 |  | 6 | ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма.Бег на короткие дистанции, Челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, Прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега. Бег с внешним сопротивлением. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подтягивания, отжимания, прыжки с отягощениями. Метания.  Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча. | Тестирование. Наблюдение. Выполнение нормативов. |
| ***Тема 4******Всего часов*** | Технико-тактическое мастерство | 5470 | 4 | 5466 | Техника нападения. Передвижения: в стойке волейболиста, баскетболиста приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Передачи: над собой, во встречных колоннах, с перемещением, отбивание мяча, передачи у сетки, через сетку, броски в корзину.Подачи: в стену, через сетку, в разные стороны площадки,Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Игра в атаке, игра в защите.Техника защиты. Приём снизу после набрасывания, после ударов, после подачи. Приём мяча сверху двумя после броска в стену, после набрасывания, после подачи.Тактика нападения. Выбор места для подачи, для передачи партнёру, подача на точность по зонам, передачи через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего мячом.Взаимодействие игроков. Общешкольные, районные соревнования. Товарищеские встречи, турниры. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов.  Учебная игра. | Выполнение нормативов. Показ и демонстрация. Самоанализ действий. Ответы на вопросы. Беседа.Участие в соревновательной деятельности. Участие в общешкольных, районных соревнованиях, товарищеских встречах, турнирах и уметь проводить подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам с многократным выполнением технических приёмов |

В течение учебного года дети могут принимать участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях. Посещение данных мероприятий включено в данный учебно-тематический план. Обучающиеся успешно освоившие программу принимают участие в сдаче норм ВФСК ГТО.

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Теоретическая подготовка – 4 часа**

**Темы занятий.**

1ч. История баскетбола и волейбола, возникновение и развитие, техника безопасности, правила игры, площадка, инвентарь, жесты судей, поведение игроков, требования к спортивной одежде. Просмотр видеоматериалов

1ч. Правила соревнований по баскетболу жесты судей, поведение игроков. Жеребьёвка перед соревнованиями. Методические указания.

1ч.Теоретическая подготовка. гигиена и врачебный контроль. Режим питания, режим дня. Первая помощь при ушибах

1ч.Теоретическая подготовка. Анализ результатов за год. План работы на летние каникулы.

**Специальная физическая подготовка – 6 часов**

**Темы занятий.**

1ч. Броски набивного мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. То же в парах.

1ч. Передачи волейбольного, футбольного, баскетбольного, набивного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

1ч. Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах.

1ч. Упражнения для развития лучезапястных суставов, голеностопных суставов. Передачи футбольного, баскетбольного мячей. Передачи на дальность. Броски из-за головы.

1ч. Бег с остановками, приставными шагами, приседания с резким выпрыгиванием, выпрыгивание на возвышенность. Прыжки на одной и обеих ногах. Броски мяча после подпрыгивания, над собой с последующей ловлей. Бег с сопротивлением. Выпрыгивания с сопротивлением. Работа с набивными и баскетбольными мячами у стены.

1ч. Челночный бег с набивными мячами, выпрыгивания вверх с набивными мячами. Выпрыгивания вверх с касанием стены в наивысшей точке. Передвижения вдоль сетки приставными шагами – блокирование. Тоже самое, но спиной к сетке и блокирование после разворота на 180 градусов

**Общая физическая подготовка –6 часов**

**Темы занятий.**

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма

1ч. Бег на короткие дистанции, челночный бег, бег с изменением направления по сигналу, прыжки со скакалкой, через барьеры, в высоту с места и с разбега.

1ч. Бег по пересечённой местности, метание гранаты, мяча

1ч. Подвижные игры с мячом.Круговая тренировка.

1ч. Подвижные игры. Игры по упрощённым правилам. На укороченную площадку, на полную площадку.

2ч. Выполнение учебных нормативов: бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину, прыжок вверх, метание мяча.

**Технико-тактическое мастерство - 54 часа**

**Темы занятий.**

2ч. Передвижения: в стойке, приставной шаг, повороты в движении, прыжки. Приём мяча: на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Учебная игра.

2ч. Приём мяча и передача на уровне груди, высокого мяча, низкого мяча. Ведение. Броски. Учебная игра.

2ч. Ведение мяча, бросок в два шага.Ведение мяча с сопротивлением. Ведение на скорость. Учебная игра.

2ч. Ведение мяча в быстром темпе. Игра в защите.1ч. Штрафные броски, вырывание, выбивание мяча.

9ч. Учебная игра.

3ч. Игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов.

2ч. Отбивания мяча кулаком через сетку. Передачи в прыжке. Подачи и броски мяча на точность.

2ч. Волейбол. удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Подвижные игры с элементами спортивных игр, игры по упрощенным правилам, многократное выполнение технических приёмов. Броски в корзину в движении и на месте.

1ч. Нападающие удары с места, с переводом мяча через сетку.

1ч. Передачи в прыжке. Подачи и броски мяча на точность.

1ч. Действия при приёме мяча.

2ч. Нападающие удары: с места, удары кистью на месте, у стены, бросок малого мяча через сетку, удары после подбрасывания. Броски мяча с разных точек и расстояний

2ч. Нижняя подача.

2ч. Приём мяча: сверху двумя, передачи через сетку, после многократных подач.

4 ч. Имитация блокирования. Одиночное, парное.

2ч.Перемещения в разных направлениях с максимальной скоростью, имитация нападения в ходе игры. Учебная игра

2ч. Приём снизу двумя руками после набрасывания в шаге (вправо, влево, вперёд). Приём после сигнала по зонам после перемещения.

4ч. Учебная игра

2ч. Передачи в парах

4ч. Учебная игра. Судейская практика в учебной игре.

2ч. Отбивание мяча через сетку после собственного набрасывания. Перевод мяча после набрасывания. Удары кулаком, ладонью

1ч. Сдача нормативов по ТТМ

**Планируемые результаты реализации программы**

**Предметные результаты**

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

**знать:**

- что физкультура – составная часть общей культуры человека;

- характеристику волейбола и баскетбола как видов спорта;

- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом.

- сведения о строении и функции организма человека;

- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;

- о крупнейших соревнованиях по волейболу и баскетболу

- терминологию спортивных игр

- правила техники безопасности во время занятий;

**уметь:**

- вести самоконтроль во время занятий;

- различать общую физическую подготовку от специальной;

- выполнять специальные подготовительные упражнения;

- выполнять все основные технические приемы игры;

- выполнять приемы игры в различных комбинациях;

- применять изученные приемы в игровой ситуации;

- преодолевать трудности и усталость.

**Метапредметные и личностные результаты**

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к режиму учебно-тренировочных занятий;

- умение видеть и исправить ошибки при выполнений упражнений;

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации на площадке;

**Коммуникативные навыки:**

- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям. возможностям

- ценности здорового и безопасного образа жизни;

**Организационно-педагогические условия**

|  |
| --- |
| **Технические средства обучения** |
| 1. | Монитор – 3 | 3 |
| 2. | Компьютер – 2  | 2 |
| 3 | Принтер – 1  | 1 |
| 4 | Музыкальный центр– 1  | 1 |
| **Экранно-звуковые пособия** |
| 1. | Монитор – 3 | 3 |
| 2 | Компьютер – 2  | 2 |
| **Оборудование места занятий** |
| 1. | Мяч волейбольный  | 25 |
| 2. | Мяч баскетбольный  | 15 |
| 3. | Скакалки  | 25 |
| 4 | Сетка волейбольная  | 1 |
| 5 | Гимнастическая скамейка  | 4 |
| 6 | Малый мяч для метания  | 12 |
| 7 | Мат гимнастический  | 10 |
| 8 | Макет площадки  | 1 |
| 9 | Лаборантская комната  | 1 |
| 10 | Спортивный зал  | 1 |
| 11 | Баскетбольные щиты  | 2 |

**Информационное обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения*** | ***Коли******чество*** |
| **Экранно-звуковые пособия** |
| 1. | Видео материалы соревнований по баскетболу и волейболу из интернет источников. | 1 |
| 2. | Фотоматериалы с соревнований | 1 |
| 3. | Сайт федерации волейбола Свердловской области e-mail: Volley-ural@yandex.ru | 1 |
| 4. | Сайт федерации баскетбола Свердловской области Email: info@fbso66.ru | 1 |
| 5. | Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.ru | 1 |
| 6. | Сайт РЭШ | 1 |

**Кадровое обеспечение**

|  |
| --- |
|  Общие сведения |
| Населенный пункт | п.г.т. Арти  |
| Фамилия, имя, отчество | Федяков Андрей Анатольевич |
| Должность (с указанием предметной области) | Учитель физической культуры |
| Место работы (название образовательной организации полностью, в соответствии с лицензией, уставом) | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Артинского городского округа «Артинская средняя общеобразовательная школа №6» |
| Аттестационная категория | Высшая категория |
| Педагогический стаж  Образование высшее «Уральский государственный педагогический университет», 2005г | 32 года |
| Электронная почта  | fedyakovArti@yandex.ru |
| Адрес личного интернет-ресурса в Интернете  | Multiurok.ru/id72808665 |

**Методические материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения*** | ***Коли******чество*** |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1. | -Железняк Ю.Д. программа по волейболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г. | 1 |
| 2. | -Железняк Ю.Д. программа по баскетболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г. | 1 |
| 3. | -Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г. | 1 |
| 4. | -Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М., «Просвещение» 1989г. | 1 |
| 5. | -Клещев Ю.Н. Волейбол. М., «ФиС» 1983г. | 1 |
| 6. | -Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004. | 1 |
| 7. | -Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г. | 1 |
| 8. | Лях В.И. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М., «Просвещение», 2014г. | 1 |
| 9. | Слупский Л.П. Игра связующего. М., «ФиЗ»,1984. | 1 |
| 10. | Фурманов Г.А. Игра в мини-волейбол. М., «Советский спорт». 1989г. | 1 |
| 11 | Журнал «Физкультура в школе», дидактический материал по волейболу  | Серия журналов |
| 12 | Инструкции по правилам поведения в спортивном зале. | комплект |

**Педагогический инструментарий**

В работе используются следующие технологии:

- Информационно – коммуникационная технология (широкое использование ИКТ открывает для учителя новые возможности в процессе тренировок, а также в значительной степени облегчают его работу, повышают эффективность обучения, позволяют улучшить качество преподавания).

- Проектная технология (обучающиеся принимают участие в проектной деятельности. Предоставляют проекты, исследовательские работы).

- Здоровьесберегающие технологии (соблюдение санитарно-гигиенических требований, правил техники безопасности; рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;четкая организация учебного труда; строгая дозировка учебной нагрузки;

- Технология мастерских (творчество детей проявляется через изготовление определённого продукта: ручная работа, мыслительная и т.д.).

- Технология интегрированного обучения (способствует повышению мотивации учения, формированию познавательного интереса учащихся, через другие образовательные области).

- Традиционные технологии (тренировочный процесс, классно-урочная система).

В работе используются наглядные пособия, дидактические материалы (работа по карточкам)

**Формы аттестации, контроля и оценочные материалы**

 Контроль за усвоением программы проводится по двум направлениям:

**-теоретическое**- устный опрос, тесты на знание специальных действий волейболиста, гигиены, закаливания, режима тренировочных занятий и отдыха, питания, самоконтроля, оказания первой помощи при травмах, защита рефератов и исследовательских работ;

-**практическое-** Практическое выполнение контрольных упражнений, технических и тактических действий волейболиста (выполняется в виде сдачи нормативов на открытых и закрытых спортивных площадках).

Контрольные игры и соревнования между классами и сборными группами из числа обучающихся (проводятся в виде соревнований).

**Рефераты, презентации**.

- здоровый образ жизни;

- история возникновения баскетбола, волейбола;

- тренировки по спортивным играм.

- режим дня и гигиена тела.

Требования к рефератам и презентациям (определение цели и задачи, раскрытие темы, рассказ или показ аудитории, формат свободный).

**Наблюдение** (в процессе занятия и соревнования визуальное наблюдение за действиями детей с последующим анализом).

**Контроль за правильностью выполнения** (наблюдение с методическими указаниями в процессе действия на площадке).

**Опрос** (фронтальный и индивидуальный опрос о правилах игры, действиях в защите и нападении, правильности выполнения технического приёма и т.д.)

**Показ** (практическое выполнение технических приёмов в спортивных играх).

**Контрольные нормативы по ОФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах |
|                      Мальчики |                          Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 850 | 950-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» |
| Прямая подача мяча (из 10) | 5 | 4 | 3 |
| Перевод мяча через сетку после приёма(из 10) | 6 | 4 | 3 |
| Бросок мяча через сетку в прыжке (из 10) | 8 | 6 | 4 |
| Нападающий удар из зоны 2 (из 10) | 6 | 4 | 3 |
| Бросок набивного мяча на дальность | 400 | 300 | 250 |
| Верхний приём мяча  | 10 | 8 | 6 |
| Нижний приём мяча  | 10 | 8 | 6 |
| Бросок б\б мяча в корзину с линии штрафных бросков (из 10) | 5 | 3 | 2 |
| Бросок м\мяча на точность с расстояния 5-6 метров (из 10) | 6 | 5 | 4 |
| Ведение-бросок с места с забрасыванием в корзину (из 10) | 7 | 5 | 3 |
| Бросок в корзину с места после ловли(из 10) | 7 | 5 | 4 |

**Контрольные тесты по СФП .**

**Список литературы**

***Для учителя:***

-Железняк Ю.Д. программа по волейболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г.

-Железняк Ю.Д. программа по баскетболу для ДЮСШ. М. «Советский спорт», 2007г.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

***Для обучающихся:***

М. Я. Виленский, В. И. Лях. Учебник «Физическая культура 5-9 класс. «Просвещение 2014»

М. Я. Виленский, В. И. Лях. Учебник «Физическая культура 10-11 класс. «Просвещение 2014»