

ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН АДМИНИСТРАЦИИ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕЛЬМАКСОЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

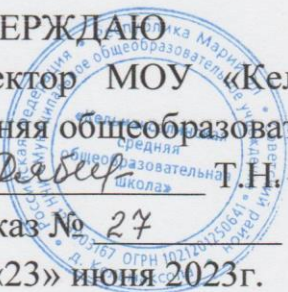
ПРИНЯТО

педагогическим советом
«Кельмаксолинская
общеобразовательная школа»
Протокол № 9
от «23» июня 2023г.

МОУ
средняя

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Кельмаксолинская
средняя общеобразовательная школа»

 Т.Н. Рябинина

Приказ № 27
От «23» июня 2023г.

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

ID: 4743

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Категория и возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Разработчик программы: Краснова Анна Григорьевна, учитель физической культуры и ОБЖ

д. Кельмаксола
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее «ОФП») ориентирована на организацию деятельности обучающихся на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа рассчитана на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Структуру и содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы регламентируют следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021 г. № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» (утверждены Региональным экспертным советом при Министерстве образования и науки Республики Марий Эл от 01.06.2021 г. Протокол №1).

10. Устав и локальные акты МОУ «Кельмаксолинская средняя общеобразовательная школа»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что физическое воспитание и образование детей - чрезвычайно важная проблема настоящего времени.

В современном мире идет массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования.

Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразии видов активной познавательной деятельности обучающихся;

- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся 8-10 классов.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы обучения: очная. В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Используются методы обучения:

1. Наглядный (общепедагогический): непосредственной наглядности, опосредованной наглядности, направленного на чувствование двигательного действия, срочной информации.
2. Соревновательный.

Набор на занятия производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Форма организации образовательной деятельности детей: групповая, подгрупповая.

Режим занятий: Занятия проводятся строго по расписанию, составленному в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и утвержденному приказом директора МОУ «Кельмаксолинская средняя общеобразовательная школа». Продолжительность занятий - 45 минут. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, для развития знаний, двигательных умений и навыков, для повышения физической подготовленности детей при одновременном развитии их

умственных способностей, для формирования стремления к здоровому образу жизни, для подготовки юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- Сформировать представление о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Создать условия для развития силовых и координационных способностей обучающихся, выносливости, быстроты и ловкости;
- Сформировать совершенствование двигательной активности обучающихся;
- Создать условия для развития быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Создать условия для развития инициативы и творчества обучающихся;
- Создать условия для развития самостоятельности мышления;
- Создать условия для развития стремления к овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- Сформировать навыки работы в группе, в команде.
- Сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Личностные:

- Способствовать воспитанию целеустремленности и ответственности за свои действия;
- Способствовать воспитанию психологической устойчивости;
- Способствовать воспитанию силы воли, стремления к победе;
- Способствовать воспитанию дисциплинированности, социальной активности и ответственности.

1.3. Объем программы

Всего 34 часа.

1.4. Содержание программы

| Раздел | Теория | Практика | Форма контроля |
|----------|--------------------------------|----------|----------------|
| Введение | Знакомство с целями и задачами | | Теоретический |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | объединения. Проведение инструктажа по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам поведения на занятиях. | | опрос |
| Легкая атлетика | Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. Ускорения; старт, финиш. | Бег по повороту; Бег на время на дистанции 30. 60. 1000м. Бег по пересечённой местности. | Теоретический опрос. Выполнение упражнений и нормативов |
| Лыжный спорт | Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | Преодоление дистанции видами лыжных ходов. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. | Теоретический опрос. Выполнение упражнений и нормативов |
| Спортивные игры | Правила безопасности на занятиях по спортивным играм. Основные правила, техника и тактика игры в футбол, баскетбол, волейбол. | Ведение и обводка. Перемещения и остановки мяча в футболе. Тренировочная игра. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Приём мяча. Передача мяча. | Теоретический опрос. Выполнение практических заданий и тестов |
| Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Знакомство с нормативами ГТО, правилами игры. | Выполнение нормативов ГТО. Соревнования по волейболу, баскетболу, футболу. | Выполнение практических заданий, тестов и нормативов |

1.5. Планируемые результаты:

| | |
|------------------------------|--|
| Предметные результаты | <p>В результате обучения по программе дети будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом; • основы физкультурной деятельности; • основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) • знания игровой и соревновательной деятельности. |
| Метапредметные | <p>Занятия по программе будут содействовать развитию у детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости; • двигательной активности; • быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях; • инициативы и творчества; • самостоятельности мышления; |

| | |
|------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • стремление к овладению новыми движениями с повышенной координационной сложностью; • навыков работы в группе, в команде; • навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений. |
| Личностные | <p>В результате проведённых занятий по программе у детей сформируются</p> <ul style="list-style-type: none"> • целеустремленность и ответственность за свои действия; • навыки психологической устойчивости; • навыки стремления к победе; • дисциплинированность, социальная активность и ответственность. |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|--------|---|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| | | Всего | в том числе | | |
| | | | теоретические занятия | практические занятия | |
| 1. | Ознакомление с правилами соревнований. | 1 | 1 | - | Теоретический опрос. |
| 2. | Техника безопасности во время занятий ОФП | 1 | 1 | - | Теоретический опрос |
| 3. | Лёгкая атлетика | 5 | 1 | 4 | Теоретический опрос. Выполнение упражнений и нормативов |
| 4. | Спортивные игры | 15 | 5 | 10 | Теоретический опрос. Выполнение практических заданий и тестов |
| 5. | Лыжный спорт | 7 | 1 | 6 | Теоретический опрос. Выполнение упражнений и нормативов |
| 6. | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | 5 | - | 5 | Выполнение практических заданий, тестов и нормативов |
| Итого: | | 34 | 9 | 25 | |

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|---------------------|-----------|--------------|
| Комплектование | 1 четверть | 2 четверть | ОП | 3 четверть | 4 четверть | ОП | Всего за год |
| 1.09.22г – 3.09.22г. | 5.09.23г.- 24.10.23г. | 7.11.23г.- 26.12.23г. | 16 Недель | 9.01.24г.- 19.03.24.г | 2.04.24- 26.05.24г. | 18 Недель | 34 Недели |

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|------------------------------|--------------|---|---------------------|---|
| 1 | Сентябрь | 5 | 14.45-15.30 | Беседа. | 1 | Цели и задачи кружка «ОФП». Техника безопасности во время занятий ОФП | Спортивный зал | Теоретический опрос. |
| 2 | | 12 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Ускорения; бег по повороту; финиш | Спортивная площадка | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 3 | | 19 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Бег на время на дистанции 30. 60. 1000м. | Спортивная площадка | Теоретический опрос. Выполнение нормативов |
| 4 | | 26 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Ведение и обводка. Отбор мяча. | Спортивная площадка | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 5 | Октябрь | 3 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча. | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 6 | | 10 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Соревнования. Тренировочная игра. | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |

| | | | | | | | | |
|----|--------|---------|-------------|------------------------------|----------------------|--|----------------------------|---|
| 7 | | 17 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Перемещения и остановки. Учебная игра. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 8 | | 24 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Учебно-тренировочная игра. | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 9 | Ноябрь | 8 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 10 | | 15 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 11 | | 22 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Овладение мячом и противодействия | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 12 | | 29 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Отвлекающие приёмы. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 13 | | Декабрь | 5 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Приём мяча. Передача мяча. | Спортивный зал |
| 14 | 12 | | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Подача мяча. Учебно-тренировочная игра. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 15 | 19 | | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 16 | 26 | | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------|------------------------------|---|--|----------------|---|
| 17 | Январь | 9 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Классические лыжные ходы. | Лыжная трасса | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 18 | | 16 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Коньковые лыжные ходы. | Лыжная трасса | Выполнение упражнений. |
| 19 | | 23 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Подъёмы и спуски с горы. | Лыжная трасса | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 20 | | 30 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Торможение на лыжах. | Лыжная трасса | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 21 | Февраль | 6 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Повороты на лыжах. | Лыжная трасса | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 22 | | 13 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Дистанция до 3 км. | Лыжная трасса | Выполнение упражнений. |
| 23 | | 20 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Дистанция до 5 км. | Лыжная трасса | Выполнение упражнений. |
| 24 | | 27 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 25 | Март | 5 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 26 | | 12 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Командные тактические действия в нападении и защите | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|-------------|------------------------------|---|---|---------------------|---|
| 27 | | 19 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Групповые тактические действия в нападении защите | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 28 | Апрель | 2 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Командные тактические действия в нападении защите | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 29 | | 9 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Двусторонняя игра. | Спортивный зал | Выполнение упражнений. |
| 30 | | 16 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Удары по мячу. Тренировочная игра. | Спортивный зал | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 31 | | 23 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Игра вратаря. Соревнования. Тренировочная игра. | Спортивная площадка | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 32 | | 30 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Игра вратаря. | Спортивная площадка | Выполнение упражнений. |
| 33 | Май | 7 | 14.45-15.30 | Беседа. Практическое занятие | 1 | Бег на короткие дистанции. | Спортивная площадка | Теоретический опрос. Выполнение упражнений. |
| 34 | | 14 | 14.45-15.30 | Практическое занятие | 1 | Бег по пересечённой местности. | Спортивная площадка | Выполнение упражнений. |

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал с оборудованием: перекладина гимнастическая (пристеночная); стенка гимнастическая; гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.

- Спортивная площадка при школе.
- Футбольное поле.

- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Методическое обеспечение:

- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет – источники.

Кадровое обеспечение:

| ФИО педагога реализующего программу | Должность, место работы | Образование |
|-------------------------------------|---|-----------------------|
| Краснова Анна Григорьевна | Учитель физической культуры и ОБЖ МОУ «Кельмаксолинская СОШ» | Высшее педагогическое |

2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формы аттестации. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2.5. Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами и рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | |
|-----|---|--|----|----|----|----|
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| | или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | |
|-----|---|--|----|----|----|----|
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

2.6. Методические материалы

Программой запланированы различные **формы и методы** индивидуальной и коллективной деятельности с учётом особенностей детей. Выбор форм и методов обучения зависит от содержания занятия и уровня подготовки обучающихся:

- словесные (рассказ, беседа, диалог, инструктаж);
- наглядные (дидактический, наглядный материал, образцы);
- практические (игры, коллективные творческие дела).

Формы обучения:

- фронтальное обучение - подача учебного материала всей группе одновременно;
- индивидуальное обучение - самостоятельная работа обучающихся с оказанием помощи педагогом при возникновении затруднения, не уменьшая активности обучающихся и содействуя выработке навыков самостоятельной работы;
- групповое обучение - когда обучающимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Программой предусмотрено использование следующих **образовательных технологий:**

- учебный диалог - на занятиях выслушивается мнение обучающегося, организуется работа так, чтобы каждый ребенок самостоятельно делал выводы, находил наиболее рациональный способ решения поставленной задачи. Обучающийся учится спорить, доказывать, общаться, находить свой способ изучения и закрепления преподаваемого материала. Педагог - равноправный участник диалогового общения, он высказывает свое мнение, но никогда в обязательном порядке не навязывает его участникам дискуссии;

- личностно-ориентированный подход в обучении – признание индивидуальности, ценности каждого ребёнка, его развития как индивида. Целью личностно-ориентированного обучения является развитие познавательных и творческих способностей обучающегося, максимальное раскрытие индивидуальности ребенка;

- технология развивающего обучения - это совместное бытие взрослых и детей: сотворчество, сопереживание, где учитываются: интересы друг друга, склонности и особенности, желания, права и обязанности. Педагогическим кредо педагога развивающего обучения должны быть такие слова: «Не давать детям информацию в готовом виде»

- игровая технология – это организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр;

- здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Методическое сопровождение программы:

- методические разработки занятий, технологические карты, специальная литература, презентации;

- справочные материалы на различных носителях;

- методические рекомендации по организации и проведению мероприятий.

Для реализации программы имеются необходимые дидактические материалы:

- раздаточный материал, шаблоны, задания;

- настольные игры;

Алгоритм занятия.

I этап - организационный.

II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной.

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

2. Первичная проверка понимания .

- 3 Закрепление знаний и способов действий .

4. Обобщение и систематизация знаний.

IV этап– контрольный.

V этап - рефлексивный. Как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VI этап - итоговый.

2.7. План воспитательной работы

| Направление воспитательной работы | Название мероприятия | Статус | Сроки проведения | Участники | Ответственные |
|-----------------------------------|---|-----------|----------------------|------------------------------------|---------------|
| СЕНТЯБРЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Беседа на тему «ЗОЖ», Осенний легкоатлетический кросс | Внутри ОУ | 5.09.23 19.09.23 | Обучающиеся школы | Краснова А.Г. |
| ОКТАБРЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Беседа на тему «Режим дня». Соревнования по мини-футболу | Внутри ОУ | 3.10.23 17.10.23 | Дети, посещающие объединение «ОФП» | Краснова А.Г. |
| НОЯБРЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Соревнования по волейболу | Внутри ОУ | 22.11.23 | Дети, посещающие объединение «ОФП» | Краснова А.Г. |
| ДЕКАБРЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ» Соревнования по баскетболу | Внутри ОУ | 1.12.23 12.12.23 | Дети, посещающие объединение «ОФП» | Краснова А.Г. |
| ЯНВАРЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Открытие лыжного сезона | Внутри ОУ | 9.02.24 | Обучающиеся школы | Краснова А.Г. |
| ФЕВРАЛЬ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Мероприятия, посвященные ко дню 23 февраля: А ну-ка мальчики! Лыжные гонки. | Внутри ОУ | 20.02.24 23.02.24 | Дети, посещающие объединение «ОФП» | Краснова А.Г. |
| МАРТ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Мероприятия, посвященные ко дню 8 марта: А ну-ка девочки! Беседа на тему «Правильное питание» | Внутри ОУ | 7.03.24 19.03.24 | Дети, посещающие объединение «ОФП» | Краснова А.Г. |
| АПРЕЛЬ | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---|-----------|-------------|-------------------|---------------|
| Физкультурно-спортивная | Спортивные мероприятия посвященные «Всемирному дню здоровья». | Внутри ОУ | 7.04. 2024 | Обучающиеся школы | Краснова А.Г. |
| МАЙ | | | | | |
| Физкультурно-спортивная | Весенний легкоатлетический кросс | Внутри ОУ | 21.05. 2024 | Обучающиеся школы | Краснова А.Г. |

2.8. Список литературы и электронных источников

Список литературы для обучающихся:

1. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.-М., «АСТ», 2010

Список литературы для родителей

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006

Список литературы для педагога:

1. Бугаев Г.В., Зыков В.С., Чурикова Л.Н., Щеглов В.Н., «Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе», 2019.
2. Гомельский А.Я., «Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений», 2015
3. Захарова Н.А., «Физкультурно-спортивная подготовка в волейболе», 2021.
4. Корельская И.Е., «Лыжный спорт с методикой преподавания», 2015.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 2018.
6. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. «Подвижные игры в физическом воспитании», 2021.
7. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
8. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.