

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**
**УЧРЕДИТЕЛЬ АДМИНИСТРАЦИЯ МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании

Педагогического совета

От « 2 » 09 2025 г

Протокол № 1

Утверждаю:



Директор МБОУ ДО СШ

Птицын Е.А.

09 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Год обучения 2025-2026.

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Голохвастов Андрей Александрович

тренер – преподаватель
высшей категории

Маслянино

2025 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по НМР (УВР)  / Скочков В. И.

Методист  / Черепанов В. С.

Подпись ФИО

« 2 » 09 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Направленность программы	4
1.1.2. Актуальность программы	4
1.1.3. Отличительные особенности и новизна программы	5
1.1.4. Адресат программы	6
1.1.5. Форма обучения	7
1.1.6. Уровень программы	7
1.1.7. Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.8. Форма реализации образовательной программы	8
1.1.9. Режим работы	
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Материально-техническое обеспечение	15
2.4. Кадровое обеспечение	16
2.5. Информационное обеспечение	16
2.6. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	22
Раздел 3. Список литературы	25
Раздел 4. Приложения	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа направлена на развитие у занимающегося таких качеств, как: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья школьников.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность данной программы «Общая физическая подготовка» заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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, быстроты в их гармоничном сочетании.

ОФП – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

1.1.3. Отличительные особенности и новизна программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной. В основу данной программы положена образовательная программа ОФП МБОУ СОШ №6 г. Кстово, разработчик учитель физической культуры Кукушкин П.Н.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта). К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

1.1.4. Адресат программы

Данная программа адресована детям в возрасте 12 -16 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто желает обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СП 2.4.3648-20. Для обучения принимаются обучающиеся по результатам собеседования; в процессе

медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-14 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Старший школьный возраст (15-18 лет) характеризуется более равномерным развитием организма.

В этом возрасте завершается процесс полового созревания, что сопровождается резким снижением интенсивности увеличения размеров тела; при этом снижение прироста длины и массы тела у девочек происходит в начале этого периода (15-16 лет), а у мальчиков – в конце (17-18 лет). По строению тела, его пропорциям юноши почти не отличаются от взрослых мужчин; при хорошем физическом развитии их опорно-двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, однако надо избегать задержек дыхания и натуживания.

К 17-18 годам в основном завершаются рост и окостенение длинных трубчатых костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей тел позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. К 17-18 годам заканчивается срастание тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти. Происходит дальнейшее наращивание мышечной массы за счет увеличения диаметра мышечных волокон. Соответственно возрастает мышечная сила; значительный ее прирост отмечается у мальчиков в 15-16 лет. С возрастом разница между мышечной силой у мальчиков и девочек увеличивается: в 15 лет она составляет 8-10 кг, а в 18 лет – 15-20 кг.

Отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное развитие мышц левой стороны с целью симметричного развития всех мышц туловища.

Совершенствование координации движений в этом возрасте

происходит уже не столько за счет биологически обусловленных изменений, сколько в результате систематических тренировок. Приобретается способность к выполнению интенсивной двигательной нагрузки.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов - 198ч.

1.1.5. Форма обучения – очная.

1.1.6. Уровень программы – базовый.

1.1.7. Особенности организации образовательного процесса:

При проектировании данной программы используется принцип разноуровневости и обеспечивается освоение учебного материала на базовом уровне. Набор детей свободный, основан на принципе добровольности выбора обучения по программе. Состав группы обучающихся – постоянный, разновозрастной. Формы занятий – групповые, индивидуальные, построенные по традиционному принципу. Наполняемость группы – 15 обучающихся.

1.1.8. Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Организационные формы обучения:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением

здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

1.1.9. Режим работы.

Периодичность и продолжительность занятий установлена в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: оздоровление обучающихся путём повышения их двигательной активности и физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели программа имеет следующие основные задачи

Предметные:

- развивать познавательный интерес к теории ОФП;
- приобрести определенные знания о развитии физической культуры и спорта в России;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- овладеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- овладеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- освоить правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- приобрести знания о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма;
- подготовить учащихся к выполнению зачетных требований по ОФП.

Метапредметные:

- сформировать знания о значении занятий физической культурой и спортом для будущей трудовой деятельности;
- развивать потребность в систематических занятиях физкультурой и

спортом;

- формировать навыки дисциплины, ответственности, самостоятельности и аккуратности.

Личностные:

- сформировать осознанное отношение к занятиям в спортивной школе, своему здоровью и поведению;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- формировать активную жизненную позицию;
- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

**Учебный план
при нагрузке 6 часов в неделю
33 учебных недели**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	10	10	—	зачет
2.	Гимнастика	29	—	29	Тестирование, зачет
3.	Легкая атлетика	29	—	29	Соревнования, зачет
4.	Подвижные игры	29	—	29	Соревнования, зачет
5.	Спортивные игры	91	—	87	Соревнования, зачет
6.	Инструкторская и судейская практика	4	—	4	Тестирование, зачет
7.	Контрольные испытания	6	—	6	Соревнования, зачет
	ИТОГО	198	10	188	

1.3.2. Содержание учебного плана

Для выполнения данной программы используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой,

лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Раздел 1. Теория

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Личная гигиена, гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 4. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Тема 5. Правила и принципы организации и судейства соревнований

Тема 6. Правила соревнований в спортивных и подвижных играх.

Тема 7. Меры безопасности на занятиях.

Раздел 2. «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

Раздел 3. «Лёгкая атлетика»

Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

Раздел 4. «Подвижные игры»

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Раздел 5. Спортивные игры

5.1. «Волейбол»

Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

5.2. «Футбол»

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.

5.3. «Баскетбол»

Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

Раздел 6. «Инструкторская и судейская практика»

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство одного соревнования в своей секции. Проведение с группой занимающихся одного занятия под контролем руководителя.

Раздел 7. «Контрольные испытания, соревнования»

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. *Приложение 2.*

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будет сформировано осознанное отношение к занятиям в спортивной школе, своему здоровью и поведению;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет сформирована активная жизненная позиция;
- будет сформирована навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- будут сформированы знания о значении занятий физической культурой и спортом для будущей трудовой деятельности;
- будет развита потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- сформированы навыки дисциплины, ответственности, самостоятельности и аккуратности.

Предметные:

- будет развит познавательный интерес к теории ОФП;
- приобретены определенные знания о развитии физической культуры и спорта в России;
- будут сформированы знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- учащиеся овладеют основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- учащиеся овладеют основными навыками восстановительных мероприятий;
- будут освоены правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- учащиеся будут знать о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма;
- учащиеся будут готовы к выполнению зачетных требований по ОФП.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 33

Количество учебных дней – 99

Дата начала и окончания учебного периода – 15.09. по 15.05.

Учебный план-график распределения учебных часов (Приложение №1)

2.2. Условия реализации программы

Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательнo-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная

тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое

обеспечение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

- спортивный зал;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- Гимнастические маты;
- Подвесной канат;
- Баскетбольные кольца;
- Волейбольная сетка;
- Турник;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

2.4. Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в школе.

2.5. Информационное обеспечение

Работа с электронными образовательными ресурсами: важным звеном в работе является внедрение инновационных преобразований в сфере организации учебно-воспитательного процесса.

В работе активно используется ИКТ: поиск и сбор информации по ОФП, видео с мастер-классами и открытыми занятиями, поиск информации о конкурсах. Они помогают повысить качество образования, то есть решить одну из насущных проблем для сокращения времени изучения материала за счет наглядности и быстроты выполнения работы, проверить знания учащихся в интерактивном режиме. Используется компьютер на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле. Для обучающихся компьютер выполняет различные функции:

учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, сотрудничающего коллектива.

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://www.fizkulturavshkole.ru/> (помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы).
- <http://fizkultura-na5.ru/> (на этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...).
- <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
- <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте сейчас, и в дальнейшем будущем, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.
- <http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол, обучение техники финиша, обучение техники плавания.
- <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости".
- <https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки.
- <https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и
- разработки по физической культуре.
- https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре.

2.6. Формы аттестации (соответствуют локальному акту МБОУ ДО СШ Маслянинского района Новосибирской области).

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий)– проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседа;
- учебные игры;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий, игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.
10. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	будет сформировано осознанное отношение к занятиям, своему здоровью и поведению;	Высокий уровень: обучающийся осознанно относится к своему здоровью, к занятиям ОП и к своему поведению. Средний уровень: обучающийся осознает важность занятий ОФП и заботу о своем здоровье, но не всегда подтверждает это своими делами. Низкий уровень: обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, часто нарушает дисциплину.	Беседа с обучающимися	Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий.
	будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;	Высокий уровень: учащийся психологически устойчив к соревновательной обстановке, руководствуется правилом «Один за всех и все за одного». Средний уровень: учащийся понимает степень личной ответственности за успех всего коллектива. Низкий уровень: учащийся понимает степень личной ответственности за успех всего коллектива, но не всегда подтверждает это своими делами.	Беседа с обучающимися	Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
	будет сформирована активная жизненная позиция;	Высокий уровень: умеет брать на себя ответственность. Средний уровень: умеет контролировать и	Беседа с обучающимися	Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

		оценивать свою деятельность, свои достижения. Низкий уровень: Умеет высказывать свое отношение к поступкам людей, давать оценку своим действиям.		
Метапредметные результаты	- будут сформированы знания о значении занятий физической культурой и спортом для будущей трудовой деятельности; - будет развита потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом; - сформированы навыки дисциплины, ответственности, самостоятельности и аккуратности.	Высокий уровень: обучающийся четко понимает значение Ф.К. и спорта для будущей трудовой деятельности, систематически упражняется, дисциплинирован, самостоятелен и аккуратен. Средний уровень: обучающийся понимает значение Ф.К. и спорта для будущей трудовой деятельности, но не всегда самостоятельно занимается, не достаточно дисциплинирован и аккуратен. Низкий уровень: обучающийся не может четко сформулировать значение занятий ФК и спортом для будущей трудовой деятельности, занимается только под руководством тренера.	Текущий контроль	Опрос учащихся по пройденному материалу.
Предметные результаты	- будет развит познавательный интерес к теории ОФП; - приобретены определенные знания о развитии физической культуры и спорта в России; - будут сформированы знания по вопросам правил соревнований и судейства; - учащиеся овладеют основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола; - учащиеся овладеют основными навыками восстановительных мероприятий; - будут освоены правила самоконтроля	Высокий уровень: обучающийся освоил 100-80% объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период; - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; - при выполнении тестов дает 100-80% правильных ответов; - выполняет все контрольные нормативы. Средний уровень: у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; - сочетает специальную терминологию с бытовой; - при выполнении тестов дает 70-50% правильных ответов. - выполняет контрольные нормативы на среднем	Текущий контроль	Опрос учащихся по пройденному материалу.

состояния здоровья на занятиях и дома; - учащиеся будут знать о влиянии физических упражнений на функциональные возможности организма; - учащиеся будут готовы к выполнению зачетных требований по ОФП.	уровне. Низкий уровень: обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; - как правило избегает употреблять специальную терминологию; - при выполнении тестов дает менее 50% правильных ответов; - испытывает затруднения при выполнении некоторых нормативов.	Итоговый контроль	Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической подготовки (приложение №2)
---	--	-------------------	--

2.7. Методические материалы

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.
- Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:
- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Педагогические технологии:

- **Личностно-ориентированное обучение** – данный метод обучения направлен на формирование и улучшения личностных качеств обучающихся. Этому способствуют многочисленные предметы. На занятиях ОФП применяются разные виды работы: групповые, индивидуальные задания, состоящие из многочисленных упражнений. Задания должны быть чётко подобраны для каждого ребёнка, соответствуя его возможностям, способностям и желаниям. Только так

они будут наиболее действенными. В рамках такого обучения, построение занятия осуществляется таким образом, чтобы каждый обучающийся мог поставить себе цель и достичь её. Таким образом, ребёнок испытывает положительные эмоции, видя, как он самосовершенствуется и достигает высоких результатов. Метод проектов, также, относится к личностно-ориентированным технологиям и представляет одну из самых многообещающих педагогических технологий, позволяющую раскрывать творческие способности учеников, формировать умение ориентироваться во множестве информации, находить главное, умение принимать решения. Данный метод развивает навыки обучения в сотрудничестве, групповые и рефлексивные методы. Такая работа позволяет развивать у ребенка, как физические качества, так и умственные способности.

- **Технология уровневой дифференциации обучения.** Данная технология создана для того, чтобы обеспечить заданиями любых детей. Это подразумевает разделение обучающихся по интересам и по специальным медицинским группам. Таким образом, она способна развивать и улучшать физические и интеллектуальные навыки обучающихся в полном объёме. Данная технология не только развивает двигательную деятельность у обучающихся и укрепляет здоровье, но и позволяет подбирать для каждого обучающегося отдельные методы и средства обучения, которые будут соответствовать его способностям и возможностям.
- **Здоровьесберегающие технологии.** Сохранение баланса между развитием личности и укреплением здоровья обучающихся – приоритетное направление в условиях осуществления программы ФГОС. Использование технологий, которые призваны сохранить и укрепить здоровье на занятиях – необходимы. На подобных занятиях большая часть времени должна быть уделена разнообразным упражнениям с оздоровительной составляющей, различной нагрузкой.
- **Информационно-коммуникативные технологии.** Этот вид образовательных технологий создан для формирования у учащихся навыков самостоятельного обучения, заключающихся в проведении исследовательских работ и самостоятельного поиска, и овладения информацией. Обучающиеся должны получить максимум знаний с таких занятий. Подробное освещение всех важных моментов и наглядной демонстрации правильного выполнения упражнений – путь к успеху.
- **Проблемное обучение.** В рамках данной технологии, основной

элемент занятия – проблемная ситуация, разворачивающая поисковую деятельность. Такие занятия способствуют развитию у обучающихся творческого мышления, самостоятельности, рефлексивной позиции. Они побуждают к повышению уровня индивидуального физического развития, содействуют приобретению специальных понятий и знаний о здоровье и гармоническом развитии человека, развивают навыки самосовершенствования.

- **Обучение двигательным действиям.** Такой метод предполагает обучения детей упражнениям, с последующим чётким объяснением их техники и важных моментов. Для более удобного обучения, все упражнения делятся на несколько этапов с последующим выделением деталей техники с разделением по сложности. После этого происходит интеграция частей, в зависимости от индивидуальных навыков и их возможностей.
- **Технология моделирующего обучения.** Физические упражнения – это основные средства, используемые на занятиях и, именно они формируют двигательные умения и навыки, развивают двигательный аппарат, улучшают обмен веществ и т.д. С этой целью выбираются упражнения, направленные на укрепление здоровья – игры, развлечения в разные сезоны, использование упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Перечисленные образовательные технологии способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, развитию двигательной активности на уроках физической культуры, а также формированию здорового образа жизни у обучающихся.

Алгоритм учебного занятия:

Этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

- Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
- В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
- Насколько полно и качественно реализовано содержание?
- Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога.
- За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
- В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях (какие новые элементы внести, от чего отказаться)?

- Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

II этап. Моделирующий.

По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

- определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
- обозначение задач учебного занятия;
- определение темы и ее потенциала;
- определение вида занятия, если в этом есть необходимость;
- продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и обучающихся на каждом этапе занятия.

III этап. Обеспечение учебного занятия.

- Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала;
- Обеспечение учебной деятельности учащихся;
- Подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий;
- Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал.

Дидактические материалы: карточки, схемы, тесты, наглядное пособие (приложение 3).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая основа программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09. 11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области» (утвержден 21.07.2017 г.).
9. Устав МБОУ ДО СШ Маслянинского района Новосибирской области

Список литературы

Для педагога:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2014. – 616 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
6. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
7. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. – М.: Национальное образование, 2015. – 512 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. – Москва: Огни, 2014. – 176 с.21
10. Теория и методика спортивных игр. Учебник. – М.: Academia, 2014. – 464с.
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. – М.: Academia, 2014. – 176 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2017. - 256 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2015. - 240 с.
3. Макаренко, А. С. О воспитании в семье / А.С. Макаренко. - Москва: Машиностроение, 2017. - 320 с.
4. Печерникова, И. А. Воспитание в семье Маркса / И.А. Печерникова. - М.: Издательство политической литературы, 2016. - 128 с.
5. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2017. - 192 с.

Учебный план-график распределения учебных часов

"УТВЕРЖДАЮ" директор МБОУ ДО СШ Маслянинского района НСО Е.А. Птицын		Учебный план-график распределения учебных часов									
		Общая физическая подготовка									
№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1.	Теория:										
1.1	Физическая культура и спорт в России					1					1
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль		1								1
1.3	Места занятий, оборудование, инвентарь	1						1			2
1.4	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.		1								1
1.5	Правила и принципы организации и судейства соревнований				1		1				2
1.6	Правила соревнований в спортивных и подвижных играх			1					1		2
1.7	Меры безопасности на занятиях	1									1
	Итого часов теория:	2	2	1	1	1	1	1	1		10
2.	Гимнастика		5	5	5	5	5	4			29
3.	Легкая атлетика	16	4							9	29
4.	Подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	1		29
5.	Спортивные игры		7	12	12	8	12	12	21	7	91
6.	Инструкторская и судейская практика						2	2			4
7.	Контрольные испытания	2				2				2	6
	Итого часов практика:	22	22	21	21	12	23	21	21	18	188
	ВСЕГО ЧАСОВ:	24	24	22	22	20	24	22	22	18	198

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

12 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

13 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20

Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

14 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

15 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Уровень	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5

Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

16 лет

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Уровень	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

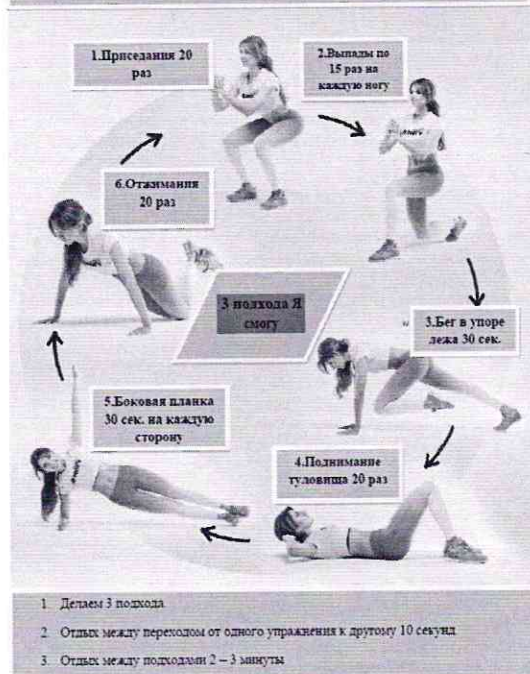
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

Приложение 3

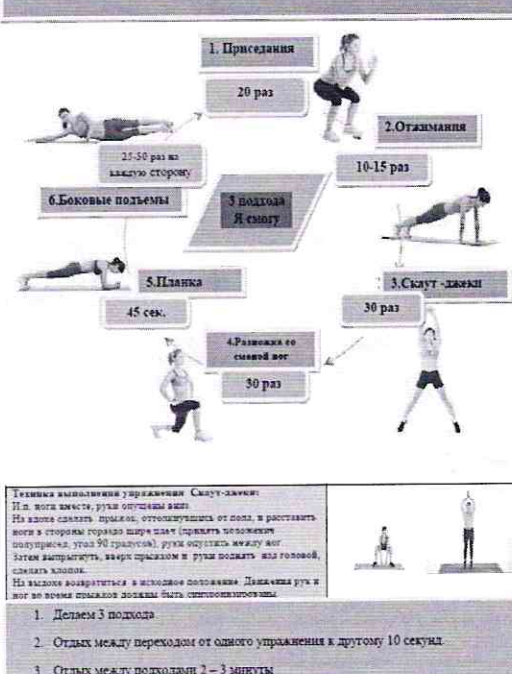
Правила поведения обучающихся на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма:

- Приступать к выполнению упражнений на снарядах только по команде педагога.
- Элементы и комбинации на снарядах выполняются при страховке учителя или одного, двух обучающихся по принципу "один на снаряде", которого запрещено отвлекать и разговаривать с ним.

КАРТА № 1
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



КАРТА № 2
Круговая тренировка



Техника выполнения упражнения Скаут-джексы:
И.п. ноги вместе, руки опущены вниз.
На вдохе согнуть колени, оттолкнувшись от пола, и развести ноги в стороны, широко шире плеч (прямые ноги должны находиться параллельно, угол 90 градусов), руки опустить между ног. Затем выпрыгнуть, вверх прыжком и руки поднять над головой, сжать лопатки.
На выдохе возвратиться в исходное положение. Движения рук и ног во время прыжков должны быть синхронизированы.



<https://konspektka.ru/metodicheskoe-posobie-po-legkoj-atletike-dlja-8-11-klassov/> -
тестирование