

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 10 от «30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Преображенская  
средняя школа №11  
Щерблюк Е. А.  
Приказ №310 от 30.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Автор-составитель программы:  
Клименко Ольга Юрьевна, учитель  
физической культуры МБОУ  
Преображенская средняя школа №11

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 года (120 часов)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

пгт. Преображение  
2023

# Раздел № 1. Основные характеристики программы

## 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения:** базовый

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 11-17 лет пгт. Преображение Лазовского муниципального округа.

Программа строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа.

**Особенности организации образовательного процесса**

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (40 недель, 120 часов).

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи, направленное на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования

«Общая физическая подготовка» на протяжении всего курса обучения проводятся:

для детей 11-17 лет – 3 раза в неделю по 1 учебному часу; в год –120 часов.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие физических данных учащихся 11-17 лет пгт. Преображение Лазовского муниципального округа средствами комплекса упражнений, с последующей сдачей норм ГТО.

### **Задачи Программы:**

#### **Воспитательные:**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### **Обучающие:**

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	тестирование
4.	Гимнастика	14	2	12	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	14	2	12	выполнение контрольных нормативов
6.	Стрельба	10	2	8	тренировочные занятия
7.	Волейбол	10	2	8	тренировочные занятия
8.	Кроссфит	36	2	34	Тестирование двигательных качеств
9.	Баскетбол	10	2	8	тренировочные занятия
10.	Табата	6	2	4	тренировочные занятия
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, соревнования	11	0	11	Сдача нормативов ГТО

	<b>Всего:</b>	<b>120</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание учебного плана

### 1. Тема: Физическая культура и спорт в РФ.

*Теория:* Физическая культура и спорт - средства всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

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

*Теория:* Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

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

*Теория:* Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике.

Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

### 4. Тема: Гимнастика.

*Теория:* Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

*Практика:* 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.

#### **5. Тема: Лёгкая атлетика.**

*Теория:* Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика:* Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Бег на короткие дистанции до 100м. 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. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

#### **6. Тема: Стрельба из пневматической винтовки (3 Дж.)**

*Теория:* Обучение первичному навыку стрельбе из положения сидя.

*Практика:* Стрельба из положения сидя из упора. Выполняется на расстоянии 10 метров.

#### **7. Тема: Волейбол.**

*Теория:* Правила игры, жесты судей.

*Практика:* Освоение основных навыков игры волейбол. Двусторонняя игра.

#### **8. Тема: Кроссфит (ОФП).**

*Теория:* Освоение техники различных видов двигательной деятельности;

*Практика:* Физическое развитие по основным направлениям (выносливость, скорость, работоспособность дыхательной и ЧСС, сила, мощь, ловкость, гибкость, координация, точность, развитие быстроты адаптации к смене нагрузок).

## **9. Тема: Баскетбол.**

*Теория:* Правила игры, жесты судей.

*Практика:* Освоение основных навыков игры баскетбол. Двусторонняя игра.

## **10. Тема: Табата.**

*Теория:* Техники различных видов двигательной деятельности.

*Практика:* выполнение основных физических упражнений с разной интенсивностью и интервалами отдыха.

## **11. Тема: Инструкторская и судейская практика сдачи норм ГТО.**

*Теория:* Правила и принципы организации и судейства соревнований.

*Практика:* Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта.

## **12. Тема: Контрольные испытания, соревнования.**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

##### **У обучающихся будут:**

- развит волевой характер, командный дух;
- социально активная позиция, готовая к трудовой деятельности в будущем.

#### **Метапредметные результаты**

##### **У обучающихся будут развиты:**

- уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства;
- мотивация к познанию и творчеству.

#### **Предметные результаты**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;

- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в нормативах ГТО;
- способы проведения соревнований;

**Обучающиеся будут уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

**Обучающиеся будут владеть:**

- основами техники и тактики комплекса ГТО;
- основными навыками восстановительных мероприятий.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Занятия по данной программе проводятся в школьном спортивном зале, на стадионе, на оборудованной спортивной площадке на открытом воздухе с искусственным покрытием.

**Спортивный инвентарь:**

- мячи для волейбола,
- мячи для баскетбола,
- набивные мячи,
- мячи для метания,
- гимнастические палки,

- спортивные гранаты (500, 700 гр.),
- эстафетная палка,
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

**Для практических занятий будет использоваться:**

- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

**Учебно-методические и информационное обеспечение**

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава МОБУ Покровская СОШ, другими локальными актами.

**Список литературы для педагога**

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
2. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
5. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.

#### **Учебные пособия для учащихся**

1. Физическое воспитание, Учебник для 9-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.
2. Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.
3. Физическое воспитание, Учебник для 10-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., Багиров С., Алиев И., Абдуррахманов Ш., 2018.
4. Физическая культура, Учебник для 11 классов общеобразовательных учреждений, Фатуллаев Ф., Аббасов А., Агаев Ф., Гасымов Э., Гаджиев Б., 2018.
5. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная, Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018.

#### **Электронные ресурсы**

1. Сайт fizkulturnica.ru <http://fizkulturnica.ru/>
2. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний

теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### Виды контроля:

#### 1. Тестирование

Проверка знаний учащихся по основам возникновения и истории физической культуры, основам гигиены.

#### 2. Тренировочные занятия.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований. Отработка техники выполнения приемов.

#### 3. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике

Норматив	Класс	Юноши			Девушки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3x10м(сек.)	5	8.6	9.3	9.6	9.1	9.8	10.1
	6	8.4	9.1	9.4	8.9	9.6	9.9
	7	8.2	8.9	9.2	8.7	9.4	9.7
	8	8.0	8.7	9.0	8.4	9.1	9.4
	9	7.8	8.5	8.8	8.3	9.0	9.3
	10-11	7.6	8.3	8.5	8.1	8.9	9.2
Бег 340м(мин.сек.)	5	1.30	1.45	1.55	1.35	1.55	2.05
	6	1.25	1.40	1.50	1.30	1.50	2.00
	7	1.20	1.38	1.48	1.25	1.45	1.55
	8	1.18	1.35	1.45	1.23	1.40	1.50
	9	1.13	1.25	1.35	1.20	1.30	1.40
Бег 400м(мин.сек.)	10-11	1.25	1.35	1.45	1.40	1.50	2.00
Метание (м)	5	20	15	13	16	11	9
	6	24	17	15	17	12	10
	7	27	20	18	20	13	11
	8	30	23	21	21	14	12
	9	34	25	23	22	15	13
	10-11	36	30	25	23	17	14
Бег 650м(мин.сек.)	5	3.20	4.00	4.20	3.30	4.15	4.35
	6	3.15	3.55	4.15	3.25	4.10	4.30
	7	3.10	3.50	4.10	3.20	4.05	4.25
	8	3.05	3.45	4.05	3.15	4.00	4.20
	9	3.00	3.40	4.00	3.10	3.55	4.15
	10-11	2.55	3.35	3.55	3.05	3.50	4.10

--	--	--	--	--	--	--	--

**4. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений (тестов)- стандартизированных по содержанию, форме, условиям выполнения двигательных действий;**

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
7	Челночный бег3*10 м, сек.		8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег30м, секунд		4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег60м, секунд		9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег2000м, мин.		9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места		205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине (мал.). На низкой (дев)		8	5	1	15	10	3
7	Сгибание и разгибание рук виз упора лёжа		23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения стоя		9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа		45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз		46	44	42	52	50	48
7	Стрельба		50	40	25	50	40	25
7	Метание теннисного мяча на дальность, м		30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
8	Челночный бег3*10 м, сек.		8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег30м, секунд		4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег60м, секунд		9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег2000м, мин.		9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20

8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине. На низкой (дев)	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения стоя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	“Низкий
9	Челночный бег3*10м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег30м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег60м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег2000м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине (мал.). На низкой (дев.)	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения стоя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность, м	40	35	32	35	32	30
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

5.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Мальчики		Девочки	

	Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
10	Челночный бег 3*10 м, сек.	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
10	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
10	Бег 100 м. секунд.	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
10	Бег 3000м. мин.	12,40	14,30	15,00			
10	Бег 60 м, секунд	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
10	Прыжки в длину с места	230	210	195	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев.)	14	11	9	19	13	11
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	42	31	27	16	11	9
10	Наклоны вперед из положения стоя	13+	8+	6+	16+	9+	7+
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	36	44	36	33
10	Бег 2000м. мин.				9,50	11,20	12,00
10	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	100	90	110	90	80
10	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (мал) 500гр.(дев) на дальность, м	35	29	27	20	16	13
10	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
11	Челночный бег 3*10 м, сек.	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
11	Бег 100 м. секунд.	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
11	Бег 3000м. мин.	12,40	14,30	15,00			
11	Бег 60 м, секунд	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
11	Прыжки в длину с места	230	210	195	185	170	160
11	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев.)	14	11	9	19	13	11
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	42	31	27	16	11	9
11	Наклоны вперед из положения стоя	13+	8+	6+	16+	9+	7+

11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	36	44	36	33
11	Бег 2000м. мин.				9,50	11,20	12,00
11	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	100	90	110	90	80
11	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (мал) 500гр.(дев) на дальность, м	35	29	27	20	16	13
11	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

## **5. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.**

Организация судейства обучающимися объединения на районных соревнованиях в качестве помощников, на соревнованиях школьного уровня в качестве судей.

## **6. Сдача норм ГТО**

Возрастная группа 13-15 лет

Возрастная группа 16-17 лет

## 2.3 Методические материалы

№	Вид испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебряный	Золотой знак	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Бег на 100 м	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 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине ( кол-во раз),	8	10	13	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ( кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчков двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( кол-во раз за 1 мин.)	30	36\40	50	20	30	40
7	Кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
8	Метание спортивного снаряда весом 700 гр.	27	32	38			
	или 500гр.	-	-	-	13	17	21
9	Плавание на 50 м	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10

№	Вид испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 60 м (на время)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (на время)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или 3 км	Без учета времени			-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчков двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Метание мяча весом 150гр. (при наличии инвентаря)	30	35	40	18	21	26
9	Плавание на 50 м	Без учета времени		0,43	Без учета времени		1,05

**Для организации образовательного процесса используются:**

- **методы обучения:** наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения;

- **спортивные методы:** метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

- **формы организации образовательного процесса:** групповая (в группе 10-15 человек);

- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнования;

- **педагогические технологии:** личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология разноуровневого обучения.

## 2.4 Календарный учебный график

<b>Этапы образовательного процесса</b>		<b>1 год</b>
<b>Продолжительность учебного года, неделя</b>		40
<b>Количество учебных дней</b>		120
<b>Продолжительность учебных периодов</b>	<b>1 полугодие</b>	01.09.2023-29.12.2023
	<b>2 полугодие</b>	10.01.2024-25.05.2024
<b>Возраст детей, лет</b>		11 -17
<b>Продолжительность занятия, час</b>		1
<b>Режим занятия</b>		3 раз\нед.
<b>Годовая учебная нагрузка, час</b>		120

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Беседа о правилах поведения в спортивной зале	В течение года
2	Беседы по пожарной безопасности	В течение года
3	Беседа о вреде курения, алкоголя и наркотиков	октябрь, 2023 г.
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня	ноябрь, 2023г.
5	Участие в соревнованиях	май, 2024 г.
6	Представление результатов, способностей учащихся родителям, сверстникам	В течение года

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай В. М. Гимнастика: уч.пособие. М: Изд-во «КноРус»,2018.
2. Боген М. М. Тактическая подготовка-основа многолетнего Совершенствования: уч. пособие. М: Изд-во «Сфера», 2018.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : уч.пособие. М: Изд-во «Академия», 2018.
4. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: уч. пособие. М: Изд-во «Спорт» ,2019.
5. Евсеев. Ю. И. Физическая культура: уч.пособие. М: Изд-во «Феникс», 2019.