

Принята на заседании
педагогического совета

от «15» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ Тверецкая СОШ
_____ А.В. Замостьева

«15» августа 2023г.

Дополнительная
общеразвивающая программа

«Развитие»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе:180

Автор-составитель программы:
Замостьев С.А., учитель физкультуры

Тверецкий 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание	13
4. Методическое обеспечение	29
5. Материально-техническое обеспечение	31
6. Приложение	34

1. Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «Развитие» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие» разработана в соответствии с требованиями

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказа Минтруда России от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Актуальность программы 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 подростка представляет собой критерий качества современного образования.

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.

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

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

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. 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.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: 15 чел.;

Режим занятий: 180 учебных часов в год, 4,5 (астрономических) часа в неделю.

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

Третий этап – усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 часа, 1 занятие раз в две недели 2 часа (теоретическое). Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</p> <p>Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</p> <p>О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>О причинах травматизма и правилах его предупреждения;</p> <p>Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.</p>	<p>Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.</p> <p>Владеть техникой перемещений во время игры;</p> <p>Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;</p> <p>Использовать различные тактические действия.</p>

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);

- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

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.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях школы.

2. Учебно- тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)					
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	-	2	
2.	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	2	-	2	Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2	-	
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	2	-	

5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	2	-	2	
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	-	2	
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2	-	
9.	Скоростные упражнения.	2	2	-	
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	2	-	2	
12.	Упражнения для развития силы.	2	2	-	
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	2	2	-	
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
16.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
17.	Упражнения с гантелями.	2	2	-	
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	-	2	
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
21.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)					
22.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
23.	Волейбол. Подача мяча.	2	2	-	
24.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
25.	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
26.	Кардиоупражнения.	2	2	-	

27.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
28.	Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	
29.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
30.	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
31.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
32.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
33.	Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	
34.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
35.	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
36.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
37.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
38.	Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	
39.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
40.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
41.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
42.	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2	-	
43.	Волейбол. Поддача мяча.	2	2	-	
44.	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
45.	Открытое первенство по волейболу.	2	2	-	
46.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)					
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
48.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
49.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
50.	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
51.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
52.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
53.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
54.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
55.	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по	2	-	2	

	выбору обучающихся.				
56.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
57.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
58.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
59.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
60.	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
61.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
62.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
63.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
64.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
65.	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
66.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
67.	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2	-	
68.	Баскетбол. Дриблинг.	2	2	-	
69.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
70.	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
71.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
72.	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2	-	
73.	Баскетбол. Работа в тройках.	2	2	-	
74.	Открытое первенство по баскетболу.	2	2	-	
75.	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	-	2	
76.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» (28ч)					
77.	Футбол. Ведение мяча.	2	2	-	
78.	Футбол. Удары по воротам.	2	2	-	
79.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
80.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
81.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
82.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
83.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
84.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	2	2	-	
85.	Просмотр презентаций ГТО	2	-	2	
86.	Кардиоупражнения.	2	2	-	
87.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
88.	Футбол. Игровые комбинации.	2	2	-	
89.	Тестирование физической подготовленности. Итоговое	2	2	-	Итоговый контроль(прыжки

	занятие.				через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
90.	Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.	2	2	-	
	ИТОГО	180	134	46	

2. Содержание программы

МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №3

Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов.

Теория: Правила построения комплексов выполнения упражнений. Дозировка нагрузки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся над комплексами упражнений.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)

Тема №22

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №23

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетике: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №35

Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Виды закаливания. Принципы закаливания. Нетрадиционные формы закаливания.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №36

Кардиоупражнения.

Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №37

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №38

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №39

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №40

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Тема №41

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №42

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №43

Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема №44

Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №45

Открытое первенство по волейболу.

Тема №46

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)

Тема №47

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №48

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №49

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №50

Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила ведение дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля. Понятие работоспособности.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №51

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №52

Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №53

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №54

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №55

Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №56

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №57

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №58

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №59

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №60

Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №61

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №62

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №63

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №64

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №65

Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №66

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №67

Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема №68

Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема №69

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №70

Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основы правильного и здорового питания. Сбалансированное питание. Витамины и микроэлементы.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №71

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №72

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема №73

Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема №74

Открытое первенство по баскетболу.

Тема №75

Вредные привычки. Спортивные игры по выбору занимающихся.

Теория: Вредные привычки - это не только курение и алкоголь. Как правильно избавляться от вредных привычек?

Практика: Спортивные игры по выбору занимающихся.

Тема №76

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» (28ч)

Тема №77

Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема №78

Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность.

Тема №79

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №80

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №81

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №82

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №83

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №84

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №85

Просмотр презентаций ГТО.

Тема №86

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, прыжки со скакалкой, планка.

Тема №87

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №88

Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема №89

Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Тема №90

Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Способы диагностики и контроля результатов
Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1. Итоговые занятия.
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
5. Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований*).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

4. Методическое обеспечение программы

Основопологающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные щиты
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики

Список литературы

Для педагога:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

Интернет – ресурсы:

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»,

или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией и получения при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ

согласно приказу Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительной общеразвивающей программы «Развитие»

(базовый уровень, 180 часов)

Место проведения: МБОУ Тверецкая СОШ

Сроки проведения: ____ .09.202____ – ____ .06.202____ г

Дни занятий: вторник, четверг

Время: 18.00-20.00

	Дата	Ко л- во час ов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
МОДУЛЬ «ОФП» (42 ч)					
1		2	Теоретическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	
2		2	Теоретическое занятие	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	
3		2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Базовые упражнения для легкоатлета.	Входной контроль
4		2	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	
5		2	Теоретическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
6		2	Теоретическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	
7		2	Теоретическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	

3		2	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	
8		2	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	
9		2	Теоретическое занятие	Скоростные упражнения.	
10		2	Теоретическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
11		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	
12		2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
13		2	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	
14		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
15		2	Теоретическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
16		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
17		2	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	
18		2	Практическое занятие	Упражнения с гантелями.	
19		2	Теоретическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	
20		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
21		2	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ» (50 ч)					
22		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча.	
23		2	Практическое занятие	Волейбол. Подача мяча.	
24		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
25		2	Теоретическое занятие	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
26		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
27		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
28		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	

29		2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
30		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
31		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
32		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
33		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
34		2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
35		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
36		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
37		2	Теоретическое занятие	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
38		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Тестирование физической подготовленности.	Промежуточный контроль
39		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
40		2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
41		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
42		2	Практическое занятие	Волейбол. Прием и передача мяча.	
43		2	Практическое занятие	Волейбол. Поддача мяча.	
44		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
45		2	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.	
46		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ» (60 ч)					
47		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
48		2	Практическое занятие	Открытое первенство по волейболу.	
49		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
50		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
51		2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	

52		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
53		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
54		2	Теоретическое занятие	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
55		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
56		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
57		2	Практическое занятие		
58		2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
59		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
60		2	Теоретическое занятие	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
61		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
62		2	Практическое занятие	Баскетбол. Стойки и перемещения.	
63		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
64		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
65		2	Теоретическое занятие	Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
66		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	
67		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
68		2	Практическое занятие	Баскетбол. Дриблинг.	
69		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	
70		2	Практическое занятие	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
71		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
72		2	Практическое занятие	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	
73		2	Практическое занятие	Баскетбол. Работа в тройках.	
74		2	Практическое занятие	Открытое первенство по баскетболу.	
75		2	Практическое занятие	Вредные привычки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	
76		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.	
МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» (28ч)					

77		2	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча.		
78		2	Практическое занятие	Футбол. Удары по воротам.		
79		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.		
80		2	Практическое занятие	Просмотр презентаций ГТО		
81		2	Теоретическое занятие	Кардиоупражнения.		
82		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.		
83		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.		
84		2	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.		
85		2	Теоретическое занятие	Просмотр презентаций ГТО		
86		2	Практическое занятие	Кардиоупражнения.		
87		2	Практическое занятие	Футбол. Ведение мяча.		
88		2	Практическое занятие	Футбол. Игровые комбинации.		
89		2	Практическое занятие	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Итоговый контроль	
90		2	Практическое занятие	Товарищеский матч между командами муниципальных общеобразовательных учреждений.		
	Всего	180 часов				

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (11-15 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150	
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200	
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—	1250	
			15	1100	1250—1350	1500	900	1150 1050— 1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (16-17 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1

2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Приложение №3

Протокол

результатов итоговой аттестации обучающихся

_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209297

Владелец Замостьева Алла Викторовна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024