

МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С.БЕНОЙ ИМ. С.А.АХМАДОВА»
(МБОУ «СОШ с.Беной им.С.А.Ахмадова»)

МУ «Нажи-Йуьртан муниципални кӀоштан дешаран дакъа»
Муниципални бюджетни йукъардешаран хьукмат
«БЕНА ЙУЪРТАРА С.А. АХМАДОВН ЦІАРАХ ЙОЛУ ЙУККЪБЕРА
ЙУКЪАРДЕШАРАН ИШКОЛ»
(МБОУ «Бена йуьртара С.А. Ахмадовн цӀарах йолу ЙЙШ»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МБОУ «СОШ с. Беной»
протокол № 2 от 02.09.2026г.

Подписано цифровой
подписью:
Муниципальное
бюджетное
общеобразовательное
учреждение
«Средняя
общеобразовательная
школа
С.Беной им.С.А.
Ахмадова»
Дата: 2026.09.21
12:18:48 +03'00'

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 188
МБОУ «СОШ с. Беной»
от 02.09.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 13– 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Магомаев Асхаб Бексолтанович
педагог дополнительного образования

с. Беной
2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
МБОУ « СОШ с.Беной им.С.А.Ахмадова »

Экспертное заключение (рецензия) №_____ от « » ____ . 2026г.

Эксперт _____(_____)

(Ф.И.О. должность)

Содержание программы:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Нормативно- правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цель и задачи программы.
- 1.7. Категория учащихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
 - 4.2. Кадровое обеспечение программы.
 - 4.3. Учебно-методическое обеспечение.
- Средства информационного и учебно- методического обеспечения программы.
- 4.4. Календарный учебный график.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию детей и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы дополнительного образования.

1.3. Уровень освоения программы

Стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

1.4. Актуальность программы

Актуальностью программы является формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

1.5. Отличительные особенности программы

Теоретической основой её создания являются игры и упражнения из программы О. Литвиновой «Система физического воспитания в ОУ».

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с

мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

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.

1.6. Цель и задачи Программы

Цель Программы - развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности и закаливания.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- 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.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании;
- обогатить двигательный опыт широким спектром физических упражнений;
- сформировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, настойчивость, быстроту принятия решений;
- совершенствовать навыки коллективного взаимодействия.

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.

1.7. Категория учащихся

Настоящая программа предназначена для учащихся 13– 15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребёнка по заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы - 144 часа

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Занятия проводятся в группах 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением динамических пауз и перерывов между занятиями.

Продолжительность занятий- 40 минут, перерыв 10 минут.

Продолжительность использования компьютера на занятии составляет не более 20 минут (в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса (Требования СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

Численный состав группы 15 человек.

Программа разработана для очной формы обучения.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. При реализации программы в дистанционном формате теоретические занятия проводятся в онлайн режиме, самостоятельные практические работы выполняются обучающимися в офлайн режиме.

1.10. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные (см.Табл.1), метапредметные (см. Табл.2) и предметные.

Таблица 1

Личностные планируемые результаты Программы

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
1. Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.2. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.4. <i>Сформированность ответственного отношения к</i>	Формирование умений выполнять комплексы

	<i>осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	<i>1.5. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
2. Смыслообразование	<i>2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Установление связей между жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей
	<i>2.2. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

		направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
3. Нравственно-этическая ориентация	<i>3.1. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i>	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
	<i>3.2. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</i>	

Таблица 2

Метапредметные планируемые результаты Программы

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	<i>P_{1.1}</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты. <i>P_{1.2}</i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему. <i>P_{1.3}</i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат. <i>P_{1.4}</i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания

	<i>P_{1.5}</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	
<i>P₂</i> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	<i>P_{2.1}</i> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения. <i>P_{2.2}</i> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач. <i>P_{2.3}</i> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи. <i>P_{2.4}</i> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели. <i>P_{2.5}</i> Составлять план решения проблемы. <i>P_{2.6}</i> Определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения. <i>P_{2.7}</i> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов
<i>P₃</i> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	<i>P_{3.1}</i> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности. <i>P_{3.2}</i> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности. <i>P_{3.3}</i> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований. <i>P_{3.4}</i> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-

	<i>P_{3.5}</i> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата. <i>P_{3.6}</i> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата. <i>P_{3.8}</i> Сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно	практические) задачи на саморегу- ляцию и самоор- ганизацию
<i>P₄</i> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (оценка)	<i>P_{4.1}</i> Определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи. <i>P_{4.2}</i> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи. <i>P_{4.3}</i> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий. <i>P_{4.4}</i> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности. <i>P_{4.5}</i> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов. <i>P_{4.6}</i> Фиксировать и анализировать динамику собственных результатов	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегу-ляцию и самоорга-низацию
<i>P₅</i> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в физкультурно-спортивной деятельности (рефлексия, саморегуляция)	<i>P_{5.1}</i> Наблюдать и анализировать собственную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. <i>P_{5.2}</i> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.	Постановка и реше-ние образователь-ных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего

	P_{5.3} Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность. P_{5.4} Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. P_{5.5} Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	(безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии
Познавательные универсальные учебные действия		
П₆ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	П_{6.1} Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство. П_{6.2} Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. П_{6.3} Выделять явление из общего ряда других явлений. П_{6.4} Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений. П_{6.5} Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям. П_{6.6} Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки. П_{6.7} Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий

	способ проверки достоверности информации. П_{6.8} Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. П_{6.9} Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.	
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К₁₁ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	К_{11.1} Определять возможные роли в совместной деятельности. К_{11.2} Играть определённую роль в совместной деятельности. К_{11.3} Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. К_{11.4} Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации. К_{11.5} Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. К_{11.6} Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). К_{11.7} Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. К_{11.8} Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Кейс-метод Дискуссии

	К_{11.9} Выделять общую точку зрения в дискуссии. К_{11.10} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей. К_{11.11} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.). К_{11.12} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
--	--	--

Предметные планируемые результаты

Обучающийся научится:

- излагать основные требования к занятиям по ОФП;
- излагать историю развития всех изученных видов спорта;
- характеризовать гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- характеризовать влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- характеризовать основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- демонстрировать выполнение разученных упражнений из различных видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок и др.);
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- характеризовать способы проведения соревнований;
- принимать участие в соревнованиях;
- усваивать программный материал;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- выполнять творческие задания на заданную тему;
- использовать знания, умения, навыки в повседневной жизни;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование

2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование
4.	Гимнастика	14	2	12	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	12	2	10	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	12	2	10	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	24	2	22	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	34	2	32	тестирование, контрольные игры
9.	Баскетбол	30	2	28	тестирование, контрольные игры
10.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
11.	Контрольные испытания, соревнования	6	2	4	учебные игры
Итого		144	22	122	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Физическая культура и спорт в РФ (2 часа)

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

Форма проведения: лекция, демонстрация видео пособий.

Раздел 2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль (2 часа)

Теория: Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Контроль 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.

Форма проведения: лекция, дискуссия, круглый стол, просмотр видеопособий (документальных фильмов) о вредных привычках.

Раздел 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (2 часа)

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

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

Места занятий, оборудование, инвентарь.

Форма проведения: в рамках практических тренировочных занятий, круглый стол, дискуссия, участие в судействе и организации школьных соревнований, тренировочные игры.

Раздел 4. Гимнастика (14 часов)

Теория (2 часа): Правила вида спорта и техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика (12 часов): 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.

Форма проведения: тренировочные занятия, соревнования по гимнастике, участие в организации и судействе школьных соревнований.

Раздел 5. Лёгкая атлетика (12 часов)

Теория (2 часа): Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика (10 часов): Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 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. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

Форма проведения: тренировочные занятия, соревнования, эстафеты, сдача контрольных нормативов, участие в организации и судействе школьных соревнований.

Раздел 6. Подвижные игры (12 часов)

Теория (2 часа): Правила игр. Техника безопасности.

Практика (10 часов): 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».

Форма проведения: игровое занятие, тренировочное занятие, эстафеты.

Раздел 7. Волейбол (24 часа)

Теория (2 часа): Правила игры. Стойка игрока.

Практика (22 часа): Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача 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. Двусторонние игры.

Форма проведения: тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, участие в организации и судействе школьных соревнований.

Раздел 8. Футбол (34 часа)

Теория (2 часа): Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика (32 часа): 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. Групповые и командные действия.

Форма проведения: тренировочные занятия, учебные игры, соревнования с командами других секций, участие в организации и судействе школьных соревнований.

Раздел 9. Баскетбол (30 часов)

Теория (2 часа): Техника безопасности (одежда, место для занятий, инвентарь). Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика (28 часов): 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.

Форма проведения - тренировочные занятия, участие в организации и судействе школьных соревнований, учебные игры, контрольные соревнования.

Раздел 10. Инструкторская и судейская практика (6 часов)

Теория (2 часа): Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика (4 часа): 13-15 лет: Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Раздел 11. Контрольные испытания, соревнования (6 часов)

Теория (2 часа): Правила соревнований и сдачи контрольных нормативов. Практика (4 часа): Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Форма проведения - соревнования, учебные игры, выполнение контрольных упражнений (тестов).

3. Формы подведения итогов реализации Программы

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, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- 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 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. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Материально-технические условия

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см. Табл.4):

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Таблица 4

Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	плакаты-таблицы «Техника передвижений игрока»; плакаты-таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам физической культуры	Д	Видеоролики РЭШ для 1-11 классов по физической культуре; видео тренировочных занятий, спортивных соревнований
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Стойки волейбольные	Д	
4.3	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.4	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.5	Канат для лазания	Д	
4.6	Обручи гимнастические	Г	
4.7	Комплект матов гимнастических	Г	
4.8	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.9	Набор для подвижных игр	К	
4.10	Аптечка медицинская	Д	
4.11	Мячи футбольные	Г	
4.12	Мячи баскетбольные	Г	
4.13	Мячи волейбольные	Г	
4.14	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		
5.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

Литература для педагога:

1. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник / Г.В. Грецов. - Москва: Академия, 2018. - 208 с.: ил. — Текст: непосредственный.
2. Литература РФБ: сайт / Общероссийская общественная организация «Российская Федерация Баскетбола». — URL: <https://russiabasket.ru/downloadbooks> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2019. — 256 с.: ил. — ISBN 978-5-09-068164-3. — Текст: непосредственный.
4. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 572 с.: ил. — Текст: непосредственный.
5. Методическая литература Всероссийской федерации волейбола: сайт / Всероссийская федерация волейбола. — URL: <https://volley.ru/pages/497/> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
6. Открытая платформа «Спортивная Россия»: сайт / Некоммерческое партнерство «Национальная ассоциация центров спортивной информации». — URL: <http://www.infosport.ru> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / Под ред. Крючек Е.С. - Москва: Academia, 2018. - 480 с.: ил. — Текст: непосредственный.
8. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.]; под общей ред. М. Я. Виленского. — Москва: Просвещение, 2019. — 239 с.: ил. — ISBN 978-5-09-067770-7. — Текст: непосредственный.

Литература для родителей:

9. Библиотека МЭШ. Физическая культура: сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2 (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
10. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.: ил. — ISBN 978-5-09-067769-1. — Текст: непосредственный.

Литература для детей:

11. Библиотека МЭШ. Физическая культура: сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue?subject_ids=20&page=2 (дата обращения: 21.05.21). Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
12. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа»: сайт / Министерство образования и науки Российской Федерации. — URL: <https://resh.edu.ru> (дата обращения: 21.05.21). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. — Текст: электронный.
13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». — URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil> — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

14. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/norms> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Тесты и цифровые домашние работы библиотеки МЭШ. Физическая культура: сайт / Департамент Информационных Технологий города Москвы, Департамент образования и науки города Москвы. — URL: https://uchebnik.mos.ru/catalogue?types=test_specifications&subject_ids=20 — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

4.4. Календарный учебный график

Приложение 1.

№	Плановая дата и время проведения	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Групповая	2	Физическая культура и спорт в РФ	МБОУ «СОШ с. Беной»	беседа, тестирование
3-4			Групповая	2	Гигиена, предупреждение травм	МБОУ «СОШ с. Беной»	тестирование, осмотр
5-6			Групповая	2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	МБОУ «СОШ с. Беной»	тестирование, опрос
7-8			Групповая	2	Правила вида спорта и ТБ	МБОУ «СОШ с. Беной»	беседа, тестирование
9-10			Групповая	2	Строевые упражнения	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
11-12			Групповая	2	Построения и перестроения	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
13-14			Групповая	2	Смыкание строя	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
15-16			Групповая	2	Строевые упражнения без предметов	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений

17-18			Групповая	2	Строевые упражнения с предметами	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
19-20			Групповая	2	Переворот в сторону	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
21-22			Групповая	2	Основные фазы ходьбы и бега	МБОУ «СОШ с. Беной»	опрос, беседа
23			Групповая	1	Медленный бег	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
24			Групповая	1	Кросс 1000-1500м.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
25			Групповая	1	Бег на короткие дистанции 60 м.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
26			Групповая	1	Низкий старт	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
27			Групповая	1	Прыжки в длину с разбега	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
28			Групповая	1	Прыжки в высоту	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
29			Групповая	1	Метание малого мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
30			Групповая	1	Метание гранаты в цель	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
31-32			Групповая	2	Эстафетный бег	МБОУ «СОШ с. Беной»	сдача нормативов
33-34			Групповая	2	Правила игр. Техника безопасности	МБОУ «СОШ с. Беной»	опрос, беседа

35			Групповая	1	«Тяни в круг»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
36			Групповая	1	«Кто сильнее?»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
37			Групповая	1	«Мяч среднему»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
38			Групповая	1	«Мяч-капитану»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
39			Групповая	1	«Борьба за мяч»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
40			Групповая	1	«Бегуны»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
41			Групповая	1	«Взятие высоты»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
42			Групповая	1	«Эстафеты у стенки»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
43			Групповая	1	«Пионербол»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
44			Групповая	1	«Прорыв»	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
45-46			Групповая	2	Правила игры. Стойка игрока	МБОУ «СОШ с. Беной»	опрос, беседа
47-48			Групповая	2	Перемещение из стойки	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
49-50			Групповая	2	Передача мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
51-52			Групповая	2	Тактика нападения	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
53-54			Групповая	2	Тактика защиты	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений

55-56			Групповая	2	Перемещения из стойки.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
57-58			Групповая	2	Приём мяча снизу двумя руками.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
59-60			Групповая	2	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
61-62			Групповая	2	Нижняя прямая подача.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
63-64			Групповая	2	Нападающий удар.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
65-66			Групповая	2	Тактические действия в защите.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
67-68			Групповая	2	Двусторонние игры.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
69-70			Групповая	2	Техника передвижения. Правила игры	МБОУ «СОШ с. Беной»	опрос, беседа
71-72			Групповая	2	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
73-74			Групповая	2	Удары на точность	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений

75-76			Групповая	2	Удары с места по катящемуся мячу.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
77-78			Групповая	2	Удары по мячу с места	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
79-80			Групповая	2	Остановка мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
81-82			Групповая	2	Отбор мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
83-84			Групповая	2	Выбивания	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
85-86			Групповая	2	Перехват	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
87-88			Групповая	2	Техника игры вратаря	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
89-90			Групповая	2	Основная стойка вратаря	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
91-92			Групповая	2	Передвижения и прыжки	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
93-94			Групповая	2	Ловля мячей.	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
95-96			Групповая	2	Ведение мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
97-98			Групповая	2	Отбор мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений

99-100			Групповая	2	Расстановка игроков	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
101-102			Групповая	2	Тактика игры в нападении	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
103-104			Групповая	2	Тактика защиты, тактика нападения.	МБОУ «СОШ с. Беной»	опрос, беседа
105-106			Групповая	2	Передвижения	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
107-108			Групповая	2	Остановка шагом и прыжком	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
109-110			Групповая	2	Поворот на месте	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
111-112			Групповая	2	Передача мяча двумя руками	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
113-114			Групповая	2	Ведение мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
115-116			Групповая	2	Броски мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
117-118			Групповая	2	Штрафной бросок	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
119-120			Групповая	2	Забивание мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
121-122			Групповая	2	Выбор места	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений

123-124			Групповая	2	Ловля и передача мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
125-126			Групповая	2	Броски мяча в корзину	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
127-128			Групповая	2	Выбивание мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
129-130			Групповая	2	Перехват мяча	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
131-132			Групповая	2	Борьба за мяч	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение упражнений
133-134			Групповая	2	Инструкторская и судейская практика	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение судейских обязанностей
135-136			Групповая	2	Инструкторская и судейская практика	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение судейских обязанностей
137-138			Групповая	2	Инструкторская и судейская практика	МБОУ «СОШ с. Беной»	выполнение судейских обязанностей
139-140			Групповая	2	Контрольные испытания, соревнования	МБОУ «СОШ с. Беной»	сдача контрольных нормативов
141-142			Групповая	2	Контрольные испытания, соревнования	МБОУ «СОШ с. Беной»	сдача контрольных нормативов

143-144			Групповая	2	Контрольные испытания, соревнования	МБОУ «СОШ с. Беной»	сдача контрольных нормативов
---------	--	--	-----------	---	-------------------------------------	---------------------	------------------------------

Приложение 2

Оценочные материалы уровня физического развития и физической подготовленности. Спецификация работы.

Контрольные нормативы по ОФП 13-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	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	
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	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	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	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150 1050-1200	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900		1300

5	Гибкость	Наклон вперед	13 14 15	2 3 4	5-7 7-9 8-10	9 11 12	6 7 7	10-12 12-14 12-14	20 20
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(м), На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д).	13 14 15	1 2 3	5-6 6-7 7-8	8 9 10	 4 и ниже 4 5 5 5	 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	 19 и выше 20 19 17 16

Карта учета результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»

Педагог дополнительного образования _____

№	Фамилия имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные умения		Учебно коммуникативные умения		Учебно организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Максимальный балл от 6 до 10

Средний балл от 2 до 5

Минимальный балл 1

Педагогическая диагностика

Карта умений и навыков учащихся дополнительной общеобразовательной программы «ОФП»

Педагог дополнительного образования _____

Условные обозначения:

№	Фамилия имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплекс физических движения и навыков различной сложности	Уровень сформированности ведения активного и здорового образа жизни	Использование навыков совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Выполнение возрастных нормативов по общефизической подготовке	Итого - в %		
									+	*	-
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

+ - умеет и делает хорошо,

* - делает недостаточно хорошо,

- - не умеет делатм

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров (см.Прил.1):

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Форма контроля: опрос, беседа, наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений.

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с высокого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **бег на выносливость.** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Учитывают время, за которое спортсмен преодолевает дистанцию, соответствующую возрасту.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.