

**Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»**

РАССМОТЕНО
на заседании педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

Протокол № 07
« 10 » июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

А. Г. Ефимов

Приказ № 176
«30» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ»

Уровень программы – стартовый

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат – обучающиеся 9-18 лет

Срок реализации – 9 месяцев

Количество часов – 72 часа

Разработчик программы:

Подзоров Александр Анатольевич, инструктор-методист

Потачкина Ирина Петровна, инструктор-методист

Анжеро-Судженск, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
II.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы (материально-техническое и кадровое обеспечение)	11
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методическое обеспечение	15
	Образовательные и учебные форматы	
	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	
2.6.	Список литературы для педагога и учащихся	17

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка для всех**» (далее Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с:

– Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

– Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р.

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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".

– Письмо Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2023 г. N 15-2/2460 «О порядке допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой».

– Приказом Министерство образования Кузбасса от 11.09.2023 №3039 «Об утверждении регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в форме общественной экспертизы».

– Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Программа по ОФП для всех ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, так же дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей школьного возраста.

Отличительная особенность программы: Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру.

Адресат программы: учащиеся с 9-18 лет

Формирование групп, обучающихся и их допуск к занятиям:

Для освоения Программы группы формируются из детей и подростков, желающих заниматься избранным видом спорта.

Обязательным условием допуска к занятиям является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (на основании Федерального закона от 13.06.2023 N 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», до занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья).

Комплектование учебных групп осуществляется в соответствии с Правилами приёма обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ №1 Юность».

Группы формируются во возрастному принципу: 9 -12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет.

При формировании групп и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются **возрастные (психо-физиологические) особенности** развития организма детей, подростков и юношей:

Группа: 9-12 лет

У детей в этом возрасте преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создает благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не высокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

В этом возрасте благоприятный период для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 10-12 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Группа: 13-15 лет

Основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладе-

вают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Группа: 16-18 лет

Характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства. Наиболее благоприятный период для воспитания силы является возраст 15-16 лет, к 17-18 годам максимальная сила приближается к уровню развития ее у взрослых.

Объем программы: 72 часа

Срок освоения: 9 месяцев (36 учебных недель)

Форма обучения: очная.

Организационные формы обучения – групповая работа.

Форма организации учебных занятий: учебно-тренировочные занятия.

Уровень программы:

Стартовый – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий общефизическую подготовку использования и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения программы.

Особенности организации образовательного процесса;

Состав группы – постоянный. Количество обучающихся в объединении 12-15 человек.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 1. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа: (1 академический час – 45 минут, после каждого занятия перерыв 10 минут).

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
9-18 лет	1 раз в неделю	2x45 мин.

Язык образования: русский.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Формирование у занимающихся потребности к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закалывания организма посредством систематических занятий физической культурой и спортом с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации.

Основными задачами реализации Программы являются:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через знакомство с базовыми знаниями избранного вида спорта;
- развить у обучающихся такие физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с возрастными особенностями;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;
- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- Развить физические и специальные качества;
- Расширить функциональные возможности организма;
- Создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- развитие у детей познавательной активности, любознательности, потребности в умственных впечатлениях, стремления к самостоятельному познанию и размышлению;
- формирование навыков адаптации к жизни в общества;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- воспитание в процессе занятий к активной трудовой и общественной деятельности, к защите Родины, и семейной жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	Беседа, опрос
1.4.	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Практическая подготовка	64	-	64	Соревнования, Контрольные испытания
2.1.	Гимнастика	16	-	16	Соревнования, контрольные испытания
2.2	Легкая атлетика	16	-	16	
2.3.	Подвижные игры	16	-	16	
2.4.	Спортивные игры	16	-	16	
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3.1.	Текущий контроль	1		1	
3.2.	Промежуточная аттестация	1		1	
Итого часов:		72	6	64	

Стартовый уровень (9-18 лет)

В группах на занятиях юношей и девушек можно проводить совместно при строгой дозировке нагрузки в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в каждой группе не менее 15 человек.

Занятия проводятся регулярно в течение всего учебного года. Спортсменам также рекомендуется 1—2 раза в неделю заниматься самостоятельно. На время летних каникул спортсмены получают индивидуальные задания, направленные на совершенствование общей физической подготовленности и технического мастерства.

Раздел:1 Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой.

Теория:

Возникновение спорта. Использование спорта в быту и в военном деле.

Тема 1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория:

Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики

Тема 1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория:

Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

Тема 1.4. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале. Предупреждение травм, Основные причины травматизма.

Раздел: 2. Практическая подготовка

Тема 2.1. Гимнастика.

Практика:

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).
- Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.
- Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Тема 2.2. Легкая атлетика.

Практика:

- Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения.
- Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
- Высокий старт.
- Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Тема 2.3. Подвижные игры.

Практика:

«Игры:

1. Игры на развитие равновесия, координации.
 - игра «Пятнашки» на одной ноге;
 - игра «Бой петухов»;
 - прохождение по гимнастической скамейке;
 - игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
 - игра «Зацеп»;
 - игра «Ковбой»;
 - игра «Кто устоит?».
2. Игровое задание на развитие силы:
 - игра «Достань предмет»;
 - игра «Сильная рука»;
 - игра «Борьба»;
 - игра «Упрямы»;
 - игра «Кто сильнее?».
3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:
 - пятнашки кувырками, перекатами;
4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:
 - игра «Цепи»;
 - игра «Три кольца»;
 - игра «Догнать хвост».
5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:
 - пятнашки ногами без захвата и с захватами;
 - пятнашки руками;
 - захватить определённую часть тела соперника.
6. Эстафеты

Тема 2.4. Спортивные игры.

Практика:

Игры:

- Волейбол
- Баскетбол

Раздел: 5. Текущий контроль, промежуточная аттестация

Практика:

Выполнение учащимися нормативов текущего контроля по ОФП (быстрота, координация, скоростно-силовые качества)

1.4. Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий физической культурой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, привить юным спортсменам здоровый образ жизни и интерес к данному виду спорта.

личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) 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;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

Предметные результаты:

1) будут сформированы общие представления об истории физической культуре;

2) будут пользоваться специальной терминологией;

3) будут выполнять комплексы и демонстрировать уровень технической подготовки;

4) пройдут вступительные испытания при поступлении на спортивные отделения в спортивную школу.

Учащиеся должны знать:

- знать основы выполнения базовой техники по основным видам спорта;

- знать виды соревнований, характер и способы проведения.

Учащиеся должны уметь:

- уметь выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения;
- уметь выполнять приемы повышенной сложности;
- уметь выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- владеть навыками технически правильных двигательных действий и выполнять основные приемы в партере и стойке, также выполнять упражнения на силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дней

Продолжительность каникул – 2 недели

Даты начала и окончания учебных периодов –

- начало учебного года: 02.09.2024 г.
- окончание учебного года: 31.05.2025 г.
- 1 полугодие: 02.09.2024 г. – 29.12.2024 г. – 17 недель
- 2 полугодие: 13.01.2025 г. – 31.05.2025 г. – 19 недель
- каникулы: 30.12.2024 г. – 12.01.2025 г.

2.2. Условия реализации программы (материально-техническое и кадровое обеспечение) Материально-техническое обеспечение программы

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для занятий по программе включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь.

Для обучения необходимо иметь специализированный зал – борцовское покрытие (татами). Для подготовки к соревнованиям разрешается использование большого спортивного зала, для показательных выступлений.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	1
2	Канат для лазанья	штук	2
3	Мат гимнастический	штук	6
4	Мяч баскетбольный	штук	5
5	Мяч волейбольный	штук	5
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Напольное покрытие татами	комплект	2
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Резиновые амортизаторы	штук	5

10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
14	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Программу реализуют тренеры преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ №1 Юность».

2.3. Формы аттестации

Входящий и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода в целях: - контроля уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой; - проведения обучающимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим Программу в середине учебного года. Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения. Тренер-преподаватель доводит до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме.

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) и собеседованием.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов освоения образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы.

Порядок проведения **промежуточной аттестации** регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы и достижения результатов её освоения.

- оценка достижений конкретного обучающегося, позволяющая учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений обучающегося, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в сроки, определяемые Учреждением.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- устная проверка (устный ответ обучающегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование и другое);

- сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по общей, специальной и технико-тактической подготовке;

На основании решения педагогического совета в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся, осваивающих общеобразовательные общеразвивающие программы осуществляется в конце учебного года тренером-преподавателем.

2.4. Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы тренеров-преподавателей и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

Нормативы для входящего, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической подготовленности

возраст (ЛЕТ)	мальчики		девочки	
	текущий	Промежуточная аттестация	текущий	Промежуточная аттестация
СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М,С				

9	9,0	8,9	9,2	9,1
10	8,9	8,8	9,1	9,0
11	8,8	8,7	9,0	8,9
12	8,7	8,6	8,9	8,8
13	8,6	8,5	8,8	8,7
14	8,5	8,4	8,7	8,6
15	8,4	8,3	8,6	8,5
16	8,3	8,2	8,5	8,4
17-18	8,2	8,1	8,4	8,3
КООРДИНАЦИЯ: ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М				
9	9,4	9,2	9,6	9,4
10	9,2	9,0	9,4	9,2
11	9,0	8,8	9,2	9,0
12	8,8	8,6	9,0	8,8
13	8,6	8,4	8,8	8,6
14	8,4	8,2	8,6	8,4
15	8,2	8,0	8,4	8,2
16	8,0	7,8	8,2	8,0
17-18	7,8	7,6	8,0	7,8
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА: ПРЫЖОК В ДЛИНУ				
9	125	130	115	120
10	130	135	120	125
11	135	140	125	130
12	140	145	130	135
13	145	150	135	140
14	150	155	140	145
15	155	160	145	150
16	160	165	150	155
17-18	165	170	155	160

Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценивается техническая подготовка: выполнение комбинаций на учебных занятиях.

Оцениваются (техническая подготовленность) по следующим критериям:

Стартовый уровень

«зачтено» – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«не зачтено» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

*Вопросы по теоретическому материалу для текущего
контроля и промежуточной аттестации*

1. Зарождение и развитие единоборств.
2. Виды единоборств.
3. Личная и общественная гигиена.
4. Уход за телом.
5. Гигиенические требования к одежде и обуви.
6. Гигиена спортивных сооружений.
7. Здоровый образ жизни.
8. Вредные привычки и борьба с ними.

2.5. Методическое обеспечение

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

- а) методы строго регламентированного упражнения:
 - методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
 - методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод
- б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы

организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

– сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

– непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

2.6. Список литературы для педагога и учащихся

Список литературы для педагогов и учащихся

1. Буйлин Ю. Р., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.
2. Быляева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1982.
3. Былеева Л. В. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
5. Вавилов Е.Н. Учить бегать, прыгать, лазить, метать... - М.: Педагогика, 1986.
6. Вайнбаум Я.С. Дозированные нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
7. Гайхман П.Н. Легкая атлетика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Джим Дрюэт. Баскетбол. Пер. с англ. / Д. Дрюэт. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
9. Дихтярев В.Я. Обучение волейболу. «Физическая культура в школе» № 4, 5, 6, 1999.
10. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство).- М.: Просвещение, 1971.
11. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. - М.: Просвещение, 1972.
12. Портных Ю. И. Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
13. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М., Просвещение, 1976.
14. Официальные правила баскетбола ФИБА. «Физическая культура в школе» № 6,7,8. 2000, № 1,2,3.2001.
15. Осинцев В.В. Формируя навык скользящего шага. «Физическая культура в школе» №6. 1998.
16. Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки в 1классе. «Физическая культура в школе» № 5,6.1999.
17. Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки в 2классе. «Физическая культура в школе» №1,7,8. 2000.

18. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. / Под ред. С.М. Зверева. - М.: Просвещение, 1986.
19. Смирнов Н.Н. Лыжная подготовка. Программа углубленных знаний. «Физическая культура в школе» № 5, 1998.
20. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Просвещение, 1991.
21. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. /Под общ. Ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
22. Качашкии В. Н Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 1978.
23. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Советская Россия, 1987.
24. Курпан Ю.И. Как играть в пионербол. «Физическая культура в школе» № 4, 1998.
25. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. - Ставрополь, 1998.
26. Куколевский Г. М. Советы врача спортсмену. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
27. Лыжный спорт. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
28. Лях В.И. координационные способности школьников. - Минск: Просвещение, 1989.
29. Макарова О.С. Путешествие на лыжах. «Физическая культура в школе», № 4-8. 2000.
30. Уроки физической культуры в VII—VIII классах/Под ред. Г. П. Богданова. - М.: Педагогика, 1981.
31. Уроки физической культуры в IX—X классах/Под ред. Г. П. Богданова. -М.: Педагогика, 1982.
32. Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе. - М.: Просвещение, 1993.