

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Образовательная область программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	
1.3. Цель и задачи Программы	4
1.4. Возраст обучающихся по Программе	5
1.5. Срок реализации Программы	5
1.6. Форма и режим занятий	5
1.7. Планируемые результаты	
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Учебный (тематический) план	8
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	9
2.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.1. Методическое обеспечение занятий	17
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Программа написана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением 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»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Президентские старты» по общей физической подготовке (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность и особенность Программы

Актуальность программы состоит в помощи по развитию школьного спорта в том числе школьных спортивных клубов (ШСК) в образовательных учреждениях и вовлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом на базе собственного образовательного учреждения. Привлечение обучающихся школы к волонтерскому движению по пропаганде здорового образа жизни. Создание условий членам сборных команд по видам спорта образовательного учреждения для эффективной организации учебно-тренировочной деятельности. Привлечение обучающихся школы к соревнованиям различного уровня среди общеобразовательных организаций (Спартакиада школьников).

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) и с учетом к тем видам физкультурно-спортивной направленности, которые пользуются популярностью и по которым проводятся основные соревнования Всероссийского и регионального календаря спортивно-массовых мероприятий среди общеобразовательных организаций.

Для занятий объединения по Программе используются спортивные сооружения образовательной организации: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база и т.д.

Начальное знакомство с обучающимся проводится при записи на программу во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам входного контрольного тестирования.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение входного и итогового контрольного тестирования, участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня среди обучающихся общеобразовательных учреждений, волонтерской практике по судейству и организации школьных соревнований.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются средства и методы из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и упражнения входящие в комплекс ГТО).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Образовательный цикл по каждому разделу программы завершается игровой и соревновательной практикой (соревнованиями).

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, закрепить умения и навыки по различным видам спорта, изучаемых на уроках физической культуры, и овладеть необходимыми теоретическими знаниями.

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

Цель и задачи Программы

Цель Программы: создание условий к систематическим занятиям физической культурой и улучшения двигательных способностей и навыков по различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным умениям и навыкам по видам физкультурно-спортивной деятельности (видов спорта), наиболее часто представленных на соревнованиях среди общеобразовательных организаций;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений оздоровительной направленности;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях;
- ознакомить обучающихся с физиологическими закономерностями двигательной активности, спортивной тренировки и значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

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

устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

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.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 7-17 лет.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы - 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **144 часа (4 часа в неделю)**. Программа разделена на 3 модуля. Каждый модуль рассчитан на 48 часов. Деление модулей привязано к традиционному календарю спортивно-массовых мероприятий муниципалитета.

Направленность модуля №1 — это спортивные игры. В этот модуль входят занятия по игровым видам спорта (баскетбол, футбол, мини-футбол).

Направленность модуля №2 – зимние виды физкультурно-спортивной деятельности. Это лыжные гонки, лыжное многоборье, плавание, шахматы.

Направленность модуля №3 – это подготовка к значимым школьным соревнованиям, входящим во Всероссийский календарь. Это («Президентские спортивные игры», «Президентские состязания», Спортивные игры среди школьных спортивных клубов (ШСК)) Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение итогового контрольного тестирования, участие в школьных соревнованиях среди общеобразовательных организаций муниципального и регионального уровня.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся или их законных представителей, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод с одного модуля на другой производится после сдачи контрольных нормативов, предусмотренных в конце обучения по каждому модулю.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа,

включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Количество обучающихся в группе: **7-15 человек**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку по видам спорта. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание и укрепление традиций школьного спортивного клуба (ШСК) (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Планируемые результаты

По окончании обучения на Модулях учащиеся должны:

знать:

- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований относительно изучаемых видов спорта;

основы техники и тактики в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности (видах спорта);

организационные особенности проведения соревнований;

уметь:

- усвоить программный материал; выполнить зачетные требования входящие в итоговое тестирование по изученным видам спорта;
- владеть основами техники и тактики в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности (видах спорта);
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- использовать знания, умения, навыки на практике (соревнованиях).

Формы контроля реализации программы

В течение учебного года педагог проводит входной или стартовый и итоговый контроль для отслеживания уровня физической подготовленности и качества освоения программного материала:

I этап (входной или стартовый контроль) – установление уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы (проводится на первых занятиях в форме тестирования по общей физической подготовленности с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и дает возможность анализа и корректировки содержания программного материала.

II этап (итоговый контроль модуля №1)

- проводится в конце срока обучения по программе (декабрь) и позволяет оценить уровень качества усвоения программного материала. Форма проведения: тестирование по теоретической и физической подготовленности, а также учет использования знаний, умений, навыков на практике (соревнованиях), различного уровня с последующим анализом результатов и подведением итогов обучения по программе.

III этап (итоговый контроль модуля №2)

- проводится в конце срока обучения по программе (март) и позволяет оценить уровень качества усвоения программного материала. Форма проведения: тестирование по теоретической и физической подготовленности, а также учет использования знаний, умений, навыков на практике (соревнованиях), различного уровня с последующим анализом результатов и подведением итогов обучения по программе.

IV этап (итоговый контроль модуля №3)

- проводится в конце срока обучения по программе (июнь) и позволяет оценить уровень качества усвоения программного материала. Форма проведения: тестирование по теоретической и физической подготовленности, а также учет использования знаний, умений, навыков на практике (соревнованиях), различного уровня с последующим анализом результатов и подведением итогов обучения по программе.

V этап (итоговый контроль)

- проводится подведение итогов по всем 3-м модулям программы. Формируется итоговый протокол качества знаний и умений за весь учебный год. Итоговый протокол утверждается администрацией учреждения. в конце срока обучения по программе (март) и позволяет оценить уровень качества усвоения программного материала.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	4		
1.	Физическая культура и спорт в РФ		1		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль		1		тестирование
3.	Правила соревнований по различным видам спорта, места занятий,		2		тестирование
	Практическая подготовка	140	10	130	
4.	ВФСК ГТО	16	1	15	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	16	1	15	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	16	1	15	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	16	1	15	тестирование, контрольные игры
8.	Мини-Футбол	16	1	15	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжная подготовка	16	1	15	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Баскетбол	16	1	15	тестирование, контрольные игры
11	Шахматы	16	1	15	
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, школьные соревнования	6		6	Тестирование, игровая практика

Всего:	144	14	130	
---------------	------------	-----------	------------	--

Годовой план-график распределения учебных часов по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе по ОФП

Содержание занятий	Колич. часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1. Теоретические занятия (темы)										
А)Физическая культура и спорт в РФ	1	1								
Б)Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1								
В)Правила соревнований по различным видам спорта, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2								
Всего часов	4	4								
2.Практические занятия										
ВФСК ГТО	16				6	4	4		2	
Лёгкая атлетика	16							6	6	4
Подвижные игры	16							6	6	4
Волейбол	16	4	6	4					2	
Мини-Футбол	16	4	4	4				2		2
Лыжная подготовка	16				4	6	4			2
Баскетбол	16	4	6	4				2		
Шахматы	16				6	6	4			
Контрольные испытания, школьные соревнования	12			4			4			4
Всего часов	140									
Итого часов	144	16								

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

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

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,

самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

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

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

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. ВФСК ГТО

Теория. Техника безопасности. Снаряды для сдачи нормативов ГТО. Способы страховки. Возрастные ступени

Практика. Обязательные виды: Бег на короткую дистанцию в зависимости от возраста (30м, 60м, 100м), Бег на длинную дистанцию (1000м, 2000м, 3000м), Подтягивание (юноши) и поднимание туловища в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения стоя.

Виды по выбору: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) или гранаты на дальность (м), Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин), Бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3км, 5км (мин, с), Плавание на 25 м, 50м (мин,с), Стрельба из пневматической винтовки, либо «электронного оружия», дистанция 10м (очки).

5. Лёгкая атлетика

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

Практика. 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.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «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».

7. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. 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. Учебные игры.

8. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. 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, выбрасывание 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. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

9. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

10. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса

общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

12. Контрольные испытания, соревнования

Практика.

Сдача контрольного тестирования по общей физической подготовке после каждого модуля. Оценивание обученности по видам спорта производится на основании соревновательной деятельности обучающихся.

Таблица нормативов по развитию физической подготовленности

	Контрольные упражнения	Показатели			
		Дети 6-8 лет		Девочки	
		Мальчики зачет	Мальчики Незачет	Девочки Зачет	Девочки Незачет
Скорость и координация	Челночный бег 3*10 м, сек.	10,3 и меньше (сек.)	Выше 10,3 (сек.)	10,6 и меньше (сек.)	Выше 10,6 (сек.)
	Бег 30 м, секунд	6,9 и меньше (сек.)	Выше 6,9 (сек.)	7,1 и меньше (сек.)	Выше 7,1 (сек.)
Выносливость	Бег 1000м.мин.	7,10 и меньше (мин. сек)	Выше 7,10 (мин.,сек)	7, 35 и меньше (мин. сек.)	Выше 7,35 (мин.,сек)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	(2 раза и больше)	Меньше 2 раз	-	-
		(6 раз и больше)	Меньше 6 раз	(4 раза и больше)	Меньше 4 раза
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	(7раз и больше)	Меньше 7 раз	(4 раза и больше)	Меньше 4 раз
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя (см)	1см и больше)	Меньше 1 см	3 см и больше	Меньше 3 см

	Контрольные упражнения	Показатели			
		Дети 9-10 лет		Девочки	
		Мальчики	Девочки	Зачет	Незачет
		зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скорость	Бег 30 м, секунд	6,2 и меньше (сек.)	Выше 6,2 (сек.)	6,4 и меньше (сек.)	Выше 6,4 (сек.)
	Бег 60 м секунд	11,9 и меньше (сек.)	Выше 11,9 (сек)	12,4 и меньше (сек.)	Выше 12,4 (сек)
Выносливость	Бег 1000м.мин.	6,10 и меньше (мин. сек)	Выше 6,10 (мин.,сек)	6, 30 и меньше (мин. сек.)	Выше 6,30 (мин.,сек)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	(2 раза и больше)	Меньше 2 раз	-	-
		(9 раз и больше)	Меньше 9 раз	(7 раз и больше)	Меньше 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	(10 раз и больше)	Меньше 10 раз	(5 раз и больше)	Меньше 5 раз
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя (см)	2 см и больше)	Меньше 2 см	3 см и больше	Меньше 3 см

	Контрольные упражнения	Показатели			
		Дети 11-12 лет		Девочки	
		Мальчики	Девочки	Зачет	Незачет
		зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скорость	Бег 30 м, секунд	5,7 и меньше (сек.)	Выше 5,7 (сек.)	6,0 и меньше (сек.)	Выше 6,4 (сек.)
	Бег 60 м секунд	10,9 и меньше (сек.)	Выше 10,9 (сек)	11,3 и меньше (сек.)	Выше 12,4 (сек)
Выносливость	Бег 1500м.мин.	8,20 и меньше (мин. сек)	Выше 8,20 (мин.,сек)	8, 55 и меньше (мин. сек.)	Выше 6,30 (мин.,сек)
	Бег 2000м мин.,сек.	11,10 и меньше (мин. сек)	Выше 11,10 (мин.,сек)	13,00 и меньше (мин. сек)	Выше 13,00 (мин.,сек)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	(3 раза и больше)	Меньше 3 раз	-	-
		(11 раз и больше)	Меньше 11 раз	(9 раз и больше)	Меньше 9 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	(13 раз и больше)	Меньше 13 раз	(7 раз и больше)	Меньше 7 раз

Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя (см)	3 см и больше)	Меньше 3 см	4 см и больше	Меньше 4 см
----------	---------------------------------------	----------------	-------------	---------------	-------------

	Контрольные упражнения	Показатели			
		Дети 13-15 лет		Девочки	
		зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скорость	Бег 30 м, секунд	5,3 и меньше (сек.)	Выше 5,3 (сек.)	5,6 и меньше (сек.)	Выше 5,6 (сек.)
	Бег 60 м секунд	9,6 и меньше (сек.)	Выше 9,6 (сек)	10,6 и меньше (сек.)	Выше 10,6 (сек)
Выносливость	Бег 2000м.мин.	10,00 и меньше (мин. сек)	Выше 10,00 (мин.,сек)	12,10 и меньше (мин. сек.)	Выше 12,10 (мин.,сек)
	Бег 3000м мин.,сек.	15,20 и меньше (мин. сек)	Выше 15,20 (мин.,сек)	-	-
Сила	Подтягивание на высокой перекладине или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	(6 раз и больше)	Меньше 6 раз	-	-
		(13 раз и больше)	Меньше 13 раз	(10 раз и больше)	Меньше 10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	(20 раз и больше)	Меньше 20 раз	(8 раз и больше)	Меньше 8 раз
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя (см)	4 см и больше)	Меньше 4 см	5 см и больше	Меньше 5 см

	Контрольные упражнения	Показатели			
		Дети 16-17 лет		Девочки	
		зачет	Незачет	Зачет	Незачет
Скорость	Бег 30 м, секунд	4,9 и меньше (сек.)	Выше 4,9 (сек.)	5,7 и меньше (сек.)	Выше 5,7 (сек.)
	Бег 60 м, секунд	8,8 и меньше (сек.)	Выше 8,8 (сек.)	10,5 и меньше (сек.)	Выше 10,5 (сек.)
	Бег 100 м секунд	14,6 и меньше (сек.)	Выше 14,6 (сек)	17,6 и меньше (сек.)	Выше 17,6 (сек)
Выносливость	Бег 2000м.мин.	-	-	12,00 и меньше (мин. сек.)	Выше 12,00 (мин.,сек)

	Бег 3000м мин.,сек.	15,00 и меньше (мин. сек)	Выше 15,00 (мин.,сек)	-	-
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	(9 раз и больше)	Меньше 9 раз	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	(11 раз и больше)	Меньше 11 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	(27 раз и больше)	Меньше 27 раз	(9 раз и больше)	Меньше 9 раз
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя (см)	6 см и больше)	Меньше 6 см	7 см и больше	Меньше 7 см

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка

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

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

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.
- практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой педагога на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных,

быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

психолого-педагогические - оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические - регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

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

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

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

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

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

разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение занятия в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- Лекции и беседы (изложение теоретического учебного материала);

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартное занятие (экскурсии, занятия-игры, занятия - соревнования);

- просмотр видеозаписей;

- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

словесные: рассказ, беседа, объяснение;

наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

практические: упражнения;

метод игры;

методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение:

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал; оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе; мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания; гимнастические палки; спортивные гранаты; лыжи, лыжные ботинки, палки; секундомер; гимнастическая скамейка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.

Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.

7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.

8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.

9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.

11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004

12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.

13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.

14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с

15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.

16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.