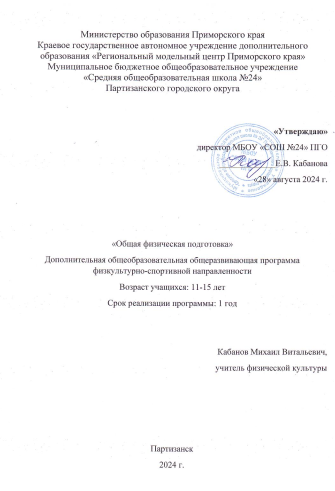
****

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Адресат программы** Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-15 лет. На программу зачисляются все дети, обучающиеся в учебном учреждении, готовые укреплять свое здоровье и заниматься саморазвитием. В группы принимаются все желающие, не имеющие специальных навыков.

Объем программы и режим занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжи-тельность занятия | Количество занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 1 час | 2 | 2 часа | 39,5 | 79 |

Продолжительность образовательного процесса определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма обучения – очная.

Учебно-тренировочное занятие с обучающимися проводятся в форме групповых аудиторных и внеудиторных занятий. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение физической подготовленности и работоспособности школьников Партизанского городского округа, в возрасте 11-15 лет, через занятия спортом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. воспитать дисциплинированность;
2. воспитать доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
3. научить содействию развития психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Развивающие:**

1. развить самостоятельные занятия к физическим упражнениям;
2. развить использование свободного времени на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
3. развить и выявить предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Обучающие:**

1. обучить укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактика плоскостопия;
2. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
3. обучить физическим упражнениям на формирование состояния здоровья, работоспособности и двигательных способностей.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Раздел: Основы знаний** | **6** | **4** | **2** |  |
| 1.1 | Травматизм в спорте, причины | 1 | 1 | 0 | Зачет |
| 1.2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | 0 | Зачет |
| 1.3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | 0 | Зачет |
| 1.4 | Дыхательная гимнастика | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **2** | **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)** | **73** | **24** | **49** |  |
| 2.1 | Строевые упражнения | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 10 | 4 | 6 | Зачет, игры |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения с партнером | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах | 10 | 4 | 6 | Зачет |
| 2.5 | Выполнение гимнастических упражнений | 7 | 2 | 5 | Зачет |
| 2.6 | Акробатические упражнения | 5 | 2 | 3 | Зачет |
| 2.7 | Преодоление полосы препятствий | 5 | 2 | 3 | Зачет |
| 2.8 | Оздоровительный бег: Медленный бег | 5 | 2 | 3 | Зачет |
| 2.9 | Бег на короткие дистанции. Кросс 500 метров | 5 | 2 | 3 | Зачет |
| 2.10 | Эстафетный бег. Кросс 1000 метров | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 2.11 | Соревнования по общей физической подготовке | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 2.12 | Соревнования по специальной физической подготовке | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 2.13 | Соревнования - эстафеты | 2 | 0 | 2 | Игра |
| 2.14 | Соревнования «Веселые старты» | 2 | 0 | 2 | Игра |
| **ИТОГО:** | | **79** | **28** | **51** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Основы знаний**

**1.1 Тема: Травматизм в спорте, причины**

*Теория:* Изучение понятий травматизма. Их причины и устранения.

**1.2 Тема: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

*Теория:* Понятия. Основы скорой помощи пострадавшим.

**1.3 Тема: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

*Теория:* Оборудование, спортивный инвентарь, спортивные площадки. Правила соревнований и судейства.

**1.4 Тема: Дыхательная гимнастика**

*Теория:* Основы дыхательной гимнастики.

*Практика:* Выполнение упражнений по дыхательной гимнастике: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки» и т.д.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

**2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Техника их выполнения.

*Практика:* Выполнение строевых упражнений.

**2.2 Тема: Общеразвивающие упражнения без предметов**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов. Техника их выполнения.

*Практика:* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Игры: «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Фигуры», «Мышеловка».

**2.3 Тема: Общеразвивающие упражнения с партнером**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений с партнером. Техника их выполнения. Роль партнеров в упражнениях.

*Практика:* Выполнение общеразвивающих упражнений с партнером: упражнение для силы мышц рук плечевого пояса и упражнение на развитие силы мышц ног.

**2.4 Тема: Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Техника их выполнения. Гимнастика. Гимнастические снаряды.

*Практика:* Выполнение упражнений: на гимнастической стене, на гимнастической скамье, с гимнастическим мячом, с гимнастической палкой, гантелями. Выполнение упражнений под музыку.

**2.5 Тема: Выполнение гимнастических упражнений**

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника их выполнения. Гимнастика.

*Практика:* Выполнение упражнений: растяжка, выпады, «Степ-тач», «Марш», прыжки, «Велосипед», «Кросс-степ» и т.д.

**2.6 Тема: Акробатические упражнения**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника их выполнения.

*Практика:* Выполнение акробатических упражнений: «Ласточка», «Группировка», «Кувырок вперед в группировке», «Кувырок вперед прыжком», «Стойка на голове», «Стойка на руках», «Кувырок назад», «Стойка на плечах в парах» и т.д.

**2.7 Тема: Преодоление полосы препятствий**

*Теория:* Понятие полоса препятствий. Правила техники безопасности при преодолении полосы препятствий.

*Практика*: Выполнение упражнений: Лазание по канату, прыжки, перелезания с опорой на руки, на грудь, зацепом, при помощи партнера, бег 30м., 60м., 100м., и т.д.

**2.8 Тема: Оздоровительный бег. Медленный бег**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении оздоровительного бега. Техника выполнения медленного бега.

*Практика*: Выполнение упражнений для разминки. Применение техники бега в практике.

**2.9 Тема: Бег на короткие дистанции. Кросс 500 метров**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении бега на короткие дистанции. Понятие и польза бега.

*Практика*: Выполнение упражнений для разминки. Вырабатывание выносливости через бег. Кросс 500 метров.

**2.10 Тема: Эстафетный бег. Кросс 1000 метров**

*Теория:* Правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Понятие эстафетный бег.

*Практика*: Выполнение упражнений для разминки. Вырабатывание выносливости через бег. Кросс 1000 метров.

**2.11 Тема: Соревнования по общей физической подготовке**

*Практика*: Правила техники безопасности

- подтягивание туловища (М- высокая перекладина, Д- низкая);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- гибкость. Наклон вперед из положения стоя (см).

**2.12 Тема: Соревнования по специальной физической подготовке.**

*Практика*: Соревнования по специальной физической поднотовке:

- лазанье по канату;

- преодоление отрезков на скорость (30 м, 60м);

- прыжки в длину с места.

**2.13 Тема: Соревнования - эстафеты**

*Практика*: Проведение эстафет: «Мяч в кольцо», «Художники», «Бег с тремя мячами», «Репка», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Гонка мячей под ногами» и т.д.

**2.14 Тема:** **Соревнования «Веселые старты»**

*Практика*: Проведение «Веселых стартов»: «Шарик в кругу», «Змейка», «Скороходы», «Хищник в море», «Осажденная крепость», «Найди пару», «В мире животных» и т.д.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** **результаты:**

- Обучающийся будет уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

- У обучающегося будут знания об особенностях зарождения физической культуры и истории Олимпийских играх.

**Метапредметные результаты:**

- Обучающийся будет знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддерживания достойного внешнего вида.

- Обучающийся приобретёт навыки составления и выполнения комплексов утренней гимнастики и комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

**Предметные** **результаты:**

- Обучающийся будет знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

- Обучающийся будет уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

* Спортивный зал;
* Скамья гимнастическая – 3 шт.;
* Гимнастическая стенка – 1 шт.;
* Мяч резиновый – 5 шт.;
* Эстафетные палочки – 3 шт.;
* Гимнастический мат – 10 шт.;
* Скакалка гимнастическая – 10 шт.;
* Гимнастический конь – 1 шт.;
* Обруч гимнастический – 5 шт.;
* Гимнастическая перекладина – 1 шт.;
* Канат для лазания – 1 шт.;
* Мяч баскетбольный – 6 шт.;
* Волейбольная сетка со стойками – 1 шт.;
* Мяч волейбольный – 6 шт.;
* Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.;
* Раздевалки – 2 шт. (отдельно для мальчиков и девочек).

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

**Аудио, видео-, фото-, интернет источники:**

- сопровождение аудио композиций через воспроизведение на музыкальной колонке (флешка).

**Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Список литературы для педагога:**

1. *Бобровский*, Е.А. Развитие детско-юношеского спорта в России//Карельский научный журнал – 2017.
2. *Бреславский*, С.А. Общая физическая подготовка: цели и задачи//Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека – 2017.
3. *Дижинарь,* В.А. Средства физической подготовки в области развития общей выносливости//Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием – 2019.
4. *Третьякова*, Н.В. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход: учеб. пособие/[Р. Р. Магомедов и др.]; Ставропольский гос. пед. ин-т. – Ставрополь: Агрус – 2019.
5. *Федорова*, С.Ю. Ритм – движение – здоровье: физкультурный комплекс для детей: [пособие]/С. Ю. Федорова – Москва: АРКТИ – 2 018.

**Список литературы для обучающихся:**

1. *Боген*, М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие/М.М. Боген - М.: Физическая культура – **2016**.
2. *Велединский*, В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис. Учебник/В.Г. Велединский - М.: КноРус – 2016.
3. *Гришина*, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс – **2008**.
4. *Полиевский*, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник / С.А. Полиевский - М.: Academia – **2016**.
5. *Руднева*, Е.Л. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни. Учебное пособие. - М.: Омега-Л – **2018.**

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является: проведение контрольных занятий и проведение соревнований.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний (зачетов) на основе комплекса разнообразных упражнений. В зачет Обучающихся идут 6 обязательных тестов по ОФП – на быстроту, координацию, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, силовая выносливость. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

**Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название упражнений** | **Возраст** | | | | |
| **11лет** | **12 лет** | **13лет** | **14 лет** | **15 лет** |
| 1 | Бег 30м. (сек.) | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 2 | Бег 1000м. (мин.) | 6.25 | 6.10 | 5.55 | 5.40 | 5.00 |
| 3 | Челночный бег 10х5м. (сек.) | 20,2 | 19,8 | 19,5 | 19,2 | 18,9 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см.) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 |
| 5 | Метание мяча (м.) | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 |
| 6 | Подтягивание в висе  (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см.) | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название упражнений** | **Возраст** | | | | |
| **11лет** | **12лет** | **13лет** | **14лет** | **15лет** |
| 1 | Бег 30м. (сек.) | 6,7 | 6,4 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 2 | Бег 1000м. (мин.) | 6.40 | 6.30 | 6.20 | 6.10 | 5.40 |
| 3 | Челночный бег 10х5м. (сек.) | 20,7 | 20,5 | 20,0 | 19,8 | 19,5 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см.) | 120 | 130 | 135 | 140 | 150 |
| 5 | Метание мяча (м.) | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Вис (сек.) | 8 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| 7 | Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз) | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8 | Наклон вперед из положения сидя (см.) | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**-** выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**-** упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**-** упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Средний  балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3… |  |  |  |  |  |  |

Промежуточная диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Средний  балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3… |  |  |  |  |  |  |

Итоговая диагностика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Средний  балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3… |  |  |  |  |  |  |

Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Воз­раст, лет | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Скорост- | Бег 30м., сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| ные |  | 12 | 6-"- | 5,8-5,4 | 4,9 - "- | 6,3 - "- | 6,0-5,4 | 5-"- |
|  |  | 13 | 5,9 - "- | 5,6-5,2 | 4,8 - "- | 6,2 - "- | 6,2-5,5 | 5-"- |
|  |  | 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-"- | 5,8-5,3 | 4,9 - "- |
| Координа- | Челночный | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| ционные | бег | 12 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,6-9,1 | 8,8 - "- |
|  | Зх10м., сек. | 13 | 9,3 - "- | 9,0-8,6 | 8,3 - "- | 10-"- | 9,5-9,0 | 8,7 - "- |
|  |  | 14 | 9-"- | 8,7-8,3 | 8-"- | 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 - "- |
| Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 и выше | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| силовые | длину с | 12 | 145 - "- | 165-180 | 200 - "- | 135-"- | 155-175 | 190-"- |
|  | места, см. | 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 - "- |
|  | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| Гибкость | вперед из | 12 | 2-"- | 6-8 | 10-"- | 5-"- | 9-11 | 16-"- |
|  | положения | 13 | 2-"- | 5-7 | 9-"- | 6-"- | 10-12 | 18-"- |
|  | стоя, см. | 14 | 3-"- | 7-9 | 11 -"- | 7-"- | 12-14 | 20 - "- |
|  |  | 15 | 4-"- | 8-10 | 12 - "- | 7-"- | 12-14 | 20 - "- |
|  | Подтягивание | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | **-** | **-** | **-** |
|  | на высокой | 12 | 1 | 4-6 | 7-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | перекладине | 13 | 1 | 5-6 | 8-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | из виса, кол- | 14 | 2 | 6-7 | 9-"- | **-** | **-** | **-** |
| Силовые | во раз | 15 | 3 | 7-8 | 10-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | На низкой | 11 | **-** | **-** | **-** | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  | перекладине | 12 | **-** | **-** | - | 4-"- | 11-15 | 20 - "- |
|  | из виса лежа, | 13 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 12-15 | 19-"- |
|  | кол-во раз | 14 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 13-15 | 17-"- |
|  |  | 15 | **-** | **-** | **-** | 5-"- | 12-13 | 16-"- |

**2.3 Методические материалы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В работе по реализации программы использованы следующие методы:

- метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный);

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 79 |
| Возраст детей, лет | 11-15 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 2 раза/неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | 79 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Ответственные** | **Сроки**  **выполнения** |
| 1 | Утверждение планов воспитательной работы | Администрация школы | Сентябрь |
| 2 | Знакомство с правилами поведения, с правилами и обязанностями учащихся, оформление необходимых документов (техника безопасности, заявления) | Учитель Кабанов М.В. |
| 3 | Кросс «Осень в кроссовках» | Учитель Кабанов М.В. |
| 4 | Беседы на темы: «История школы», «История развития спорта в г. Партизанск», «Рекорды школы» | Учитель Кабанов М.В. | Октябрь |
| 5 | Беседа «Режим дня» | Учитель Кабанов М.В. |
| 6 | Подготовка и проведение внутришкольных соревнований «Веселые старты» среди младших школьников | Администрация школы,  учитель Кабанов М.В. | Ноябрь |
| 7 | Проведение родительского собрания | Учитель Кабанов М.В. |
| 8 | Открытие зимнего сезона | Администрация школы,  учитель Кабанов М.В. |
| 9 | Подготовка и проведение новогодних игр, чаепитие | Администрация школы,  учитель Кабанов М.В. | Декабрь |
| 10 | Участие в новогодних соревнованиях | Учитель Кабанов М.В. |
| 11 | Беседы о вредных привычках. | Учитель Кабанов М.В. |
| 12 | Подготовка к городским соревнованиям | Учитель Кабанов М.В. | Январь |
| 13 | Проведение товарищеских встреч по волейболу, футболу, пионерболу | Учитель Кабанов М.В. |
| 14 | Беседы на тему: «Правила поведения на соревнованиях», «Спортивная форма, выбор спортивной одежды и обуви» | Учитель Кабанов М.В. |
| 15 | Подготовка и проведение вечеров, посвященных дню 23 февраля | Учитель Кабанов М.В. | Февраль |
| 16 | Беседы на тему: «Допинг, вред, который он наносит, «Витаминизация и ее значение» | Учитель Кабанов М.В. |
| 17 | Подготовка и проведение вечеров, посвященных дню 8 марта | Учитель Кабанов М.В. | Март |
| 18 | Соревнования - эстафеты | Учитель Кабанов М.В. |
| 19 | Закрытие соревновательного сезона | Учитель Кабанов М.В. | Апрель |
| 20 | Правила поведения в спортивной секции | Учитель Кабанов М.В. |
| 21 | Результаты контрольно-переводных экзаменов | Учитель Кабанов М.В. | Май |
| 22 | Подготовка и участие в эстафете, посвященной Дню 9 мая | Учитель Кабанов М.В. |
| 23 | «Прощальные старты»  - День выпускника | Учитель Кабанов М.В. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. *Виленский*, М.Я. Учебник: Учебник «Физическая культура 5 – 7 класс» Виленский М.Я., и др. – 2018.
2. *Кузнецов*, В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос – 2016.
3. *Лисицкая*, Л.А. Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 5 – 9 класс. М.: АСТ, Астрель – 2016.
4. *Лях*, В.И Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение – 2018.
5. *Лях*, В.И. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение – 2018.
6. *Лях*, В.И. « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение – 2016.