

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования» Октябрьского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества Октябрьского муниципального округа»

Рассмотрена
методическим объединением
ПДО МБУ ДО ЦДТ
от 30.05. 2024г.
Протокол №4

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ЦДТ
от 07.06.2024г.
Протокол №4

Утверждаю
Директор МБУДО ЦДТ
Корюкина А.В.
Приказ № 16
от «24» 06 2024 г.



Общая физическая подготовка

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Кузьменко Константин Юрьевич,
педагог дополнительного образования.

с. Покровка, 2024

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

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; снижению заболеваемости.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей

информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения: базовый.

Отличительными особенностями программы является то, что она способствует улучшению физической подготовки школьников и в целом развитию массового спорта. Абитуриенты, имеющие золотой, серебряный или бронзовый знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 13-17 лет Октябрьского муниципального округа.

Программа строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа.

Особенности организации образовательного процесса

Набор и формирование групп осуществляется в добровольном порядке, по желанию ребёнка или родителя (законного представителя), на основе заявления и договора на обучение установленного образца.

Наполняемость групп 12-25 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 216 академических часов).

Формы обучения – очная.

Режим занятий

Занятия Программе на протяжении всего курса обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа; продолжительность академического часа равна 40 минутам; в год – 216 ак. часа.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель Программы: совершенствование физического развития обучающихся 13-17 лет МОБУ Покровская СОШ Октябрьского муниципального округа с последующей сдачей норм ГТО.

Задачи Программы:

Воспитательные:

- воспитывать гигиеническую культуру поведения;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Развивающие:

- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- развивать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Обучающие:

- обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-	тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	тестирование
4.	Гимнастика	26	2	24	выполнение контрольных

					нормативов
5.	Лёгкая атлетика	36	2	34	выполнение контрольных нормативов
6.	Стрельба	15	2	13	спортивное соревнование, зачёт
7.	Волейбол	20	2	18	спортивное соревнование, зачёт
8.	Кроссфит	58	2	56	тестирование
9.	Баскетбол	17	2	15	спортивное соревнование, зачёт
10.	Табата	22	2	20	спортивное соревнование, зачёт
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, соревнования. Сдача норм ГТО.	10	1	9	выполнение контрольных нормативов
	Всего:	216	23	193	

Содержание учебного плана

1. Тема: Физическая культура и спорт в РФ.

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

2. Тема: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория: Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. 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. Тема: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

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

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

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Тема: Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Тема: Лёгкая атлетика.

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

Практика: Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до

60м. Бег на короткие дистанции до 100м. 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. Тема: Стрельба из пневматической винтовки.

Теория: Обучение первичному навыку стрельбе из положения сидя.

Практика: Стрельба из положения сидя из упора. Выполняется на расстоянии 10 метров.

7. Тема: Волейбол.

Теория: Правила игры, жесты судей.

Практика: Освоение основных навыков игры волейбол. Двусторонняя игра.

8. Тема: Кроссфит.

Теория: Освоение техники различных видов двигательной деятельности;

Практика: Физическое развитие по основным направлениям (выносливость, скорость, работоспособность дыхательной и ЧСС, сила, мощь, ловкость, гибкость, координация, точность, развитие быстроты адаптации к смене нагрузок).

9. Тема: Баскетбол.

Теория: Правила игры, жесты судей.

Практика: Освоение основных навыков игры баскетбол. Двусторонняя игра.

10. Тема: Табата.

Теория: Освоение техники различных видов двигательной деятельности.

Практика: выполнение основных физических упражнений с разной интенсивностью и интервалами отдыха.

11. Тема: Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика: Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся занятий под контролем руководителей. Составление положения о соревновании между секциями по виду

спорта.

12. Тема: Контрольные испытания, соревнования. Сдача норм ГТО.

Теория: Правила и техника безопасности.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут:

- воспитана гигиеническая культура;
- развит волевой характер, командный дух;
- развита осознанная потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений.
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в нормативах ГТО;
- способы проведения соревнований.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- выполнять зачетные требования по ОФП;

- использовать знания по вопросам правил соревнований и судейства навыки на практике.

Обучающиеся будут владеть:

- правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- основами техники и тактики комплекса ГТО;

- основными навыками восстановительных мероприятий.

- знаниями о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи»

- Устава МБУ ДО ЦДТ, другими локальными актами.

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Занятия по данной программе проводятся в школьном спортивном зале, на стадионе, на оборудованной спортивной площадке на открытом воздухе с искусственным покрытием.

Спортивный инвентарь:

- мячи для волейбола
- мячи для баскетбола
- набивные мячи
- мячи для метания
- гимнастические палки
- спортивные гранаты (500, 700 гр.)
- эстафетная палка
- секундомер
- гимнастическая скамейка

Для практических занятий будет использоваться:

таблицы «Техника передвижений игрока»;
таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Учебно-методические и информационное обеспечение

Список литературы для педагога:

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Академия, 2009.
2. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. М.: Огни, 2014.
3. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. М.: Феникс, 2008.
4. 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.

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

Учебные пособия для обучающихся

1. Физическое воспитание, Учебник для 9-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.
2. Физическое воспитание, Учебник для 7-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., 2018.
3. Физическое воспитание, Учебник для 10-го класса общеобразовательных школ, Гусейнов Ф., Багиров С., Алиев И., Абдурахманов Ш., 2018.
4. Физическая культура, Учебник для 11 классов общеобразовательных учреждений, Фатуллаев Ф., Аббасов А., Агаев Ф., Гасымов Э., Гаджиев Б., 2018.
5. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная, Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018.

Электронные ресурсы

1. Сайт fizkulturnica.ru <http://fizkulturnica.ru/>
2. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма

проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- зачёт;
- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- спортивное соревнование;
- судейство соревнований;
- выполнение контрольных нормативов по ГТО.

Тестирование - применяется как форма измерения знаний обучающихся по итогу прохождения определённого раздела (темы) программы, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученности тестируемых.

Сдача контрольных нормативов - применяется для измерения и оценки различных показателей по общей и специальной подготовке обучающихся для определения уровня эффективности тренировочного процесса.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по определённым видам спорта (определёнными разделами программы). Проводится по утверждённому организатором положению (регламенту) в целях закрепления полученных знаний и навыков.

Зачет - это форма контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. В ходе зачета обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания (теоретические и практические) в устной или письменной форме (тестирование). Может осуществляться взаимопроверка знаний и умений в мини-группах, проводится фронтальная беседа со всем коллективом.

Судейство соревнований - одно из основных и обязательных элементов спортивного соревнования, без которого состязание может носить лишь характер развлечения. Данный вид контроля позволяет выявить уровень усвоения учебного материала в ходе реализации программы, а так же даёт возможность обучающимся освоить новый вид профессиональной деятельности.

Выполнение контрольных нормативов по ГТО - это тестирование обучающихся по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Осуществляется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Педагог использует таблицы нормативов для определения уровня обучающихся при прохождении программы.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег30м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег60м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине (мал.). На низкой (дев)	8	5	1	15	10	3
7	Сгибание и разгибание рук виз упора лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения стоя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
7	Стрельба	50	40	25	50	40	25
7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег30м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1

8	Бег60м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег2000м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине. На низкой (дев)	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения стоя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
9	Челночный бег3*10м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег30м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег60м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег2000м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине (мал.). На низкой (дев.)	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения стоя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность, м	40	35	32	35	32	30
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек.	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9	
10	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7	
10	Бег 100 м. секунд.	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6	
10	Бег 3000м. мин.	12,40	14,30	15,00				
10	Бег 60 м, секунд	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	
10	Прыжки в длину с места	230	210	195	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев.)	14	11	9	19	13	11	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	42	31	27	16	11	9	
10	Наклоны вперед из положения стоя	13+	8+	6+	16+	9+	7+	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	36	44	36	33	
10	Бег 2000м. мин.				9,50	11,20	12,00	
10	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	100	90	110	90	80	
10	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (мал) 500гр.(дев) на дальность, м	35	29	27	20	16	13	
10	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек.	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7	
11	Бег 100 м. секунд.	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6	
11	Бег 3000м. мин.	12,40	14,30	15,00				
11	Бег 60 м, секунд	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	
11	Прыжки в длину с места	230	210	195	185	170	160	
11	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев.)	14	11	9	19	13	11	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	42	31	27	16	11	9	

11	Наклоны вперед из положения стоя	13+	8+	6+	16+	9+	7+
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	36	44	36	33
11	Бег 2000м. мин.				9,50	11,20	12,00
11	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	100	90	110	90	80
11	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (мал) 500гр.(дев) на дальность, м	35	29	27	20	16	13
11	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

2.3. Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения;

- **спортивные методы:** метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

- **формы организации образовательного процесса:** групповая;

- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнования;

- **педагогические технологии:** личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология разноуровневого обучения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2024-28.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		13 -17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раз\нед.
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Направление деятельности	Дата проведения	Ответственный
СЕНТЯБРЬ				
1.	Тематическая встреча с инспектором ГИБДД «Безопасность дорожного движения»	Профилактика правонарушений	25-29 сентября	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
ОКТАБРЬ				
2.	Научно-развлекательное мероприятие «Электробезопасность»	Обеспечение безопасности жизнедеятельности	20 октября	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
НОЯБРЬ				
3.	Беседа «Алкоголь и курение – враги растущего организма»	Профилактика ЗОЖ	1 ноября	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
4.	Игровая программа, посвященная Дню матери	Духовно-нравственное воспитание	22 ноября	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
ДЕКАБРЬ				
5.	Акция «Новогодние украшения своими»	Художественно-эстетическое	15-25 декабря	Педагог-организатор.

	руками»	воспитание		Педагоги дополнительного образования.
ЯНВАРЬ				
6.	Беседа «Осторожно гололед» и «Оказание первой помощи при травмах».	Обеспечение безопасности жизнедеятельности	15 января	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
7.	Тематическая встреча с просмотром кинофильма, посвященная Дню снятия блокады Ленинграда	Гражданско-патриотическое воспитание	25 января	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
ФЕВРАЛЬ				
8.	Профилактическая беседа «Ловкие сети», посвященная Всемирному дню безопасного интернета	Социальное воспитание	14 февраля	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
МАРТ				
9.	Всемирный женский день	Художественно-эстетическое воспитание	1-6 марта	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
10.	Мероприятие, посвященное Всемирному дню театра	Духовно-нравственное воспитание	27 марта	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
АПРЕЛЬ				
11.	Акция «Твори добро», посвященная Весенней недели добра	Социальное воспитание	15-22 апреля	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
МАЙ				
12.	Мероприятия, посвященные 80 годовщине победы в ВОВ.	Гражданско-патриотическое воспитание	1-9 мая	Педагог-организатор, зам. директора по УВР
13.	Беседы о правилах поведения на воде	Профилактика правонарушений	30 мая	Педагог-организатор, зам. директора по УВР

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Изд-во «Академия», 2020.
2. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах: уч. пособие. М.: Изд-во «Спорт», 2019.
3. Родин А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх. М.: Изд-во «Спорт», 2023.
4. Филоненко Н.В., Кулькова Н.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. М.: Изд-во «Советский спорт», 2021.