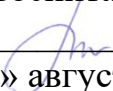


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
Завьяловского района Удмуртской Республики  
(МБОУ «Ягульская СОШ»)

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
 Курбатова А.В.  
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Ягульская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Ларионова И.С.

«31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 5 лет

**Автор – составитель:**  
Марков Евгений Сергеевич  
Педагог дополнительного образования

Ягул 2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» предназначена для реализации её в специализированных (прокадетских) классах.

Задача кадетских классов – не только подготовка учащихся к дальнейшей военной службе, не только выработка настоящих мужских качеств и подготовка к суровой «школе» жизни, но и воспитание всесторонне развитой личности, глубоко образованных людей, что невозможно без общей культуры. В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении «Ягульская СОШ» активно развивается кадетское движение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### **Актуальность.**

Программа является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Отличительной особенностью** является — Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; — Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий; — Психологическая подготовка обучающихся. Снижение уровня страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Уровень сложности:** Базовый уровень 5-9 года обучения. Программа является продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» 1-4 лет обучения (7-10 лет возраста).

**Адресатом программы** являются учащиеся в возрасте 11-15 лет, ученики кадетских классов.

**Количество:** от 8 - 25 человек в группе

**Срок освоения программы:** 5 лет

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу 1-3год и 1 часу в две недели 4-5 год

**Объем программы:** 36 часов в год 1-3год и 18 часов в год 4-5 год

**Формы обучения:** Программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий, совместную работу педагога, родителей и детей.

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, формирование у них двигательных умений и навыков.

**Задачи программы:**

— укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;

— формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

— приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Планируемые результаты

### Предметные.

Учащиеся будут знать:

— особенности зарождения физической культуры, историю первых Олимпийских игр;

— общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

— причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения;

— обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

### Метапредметные.

Учащиеся будут уметь:

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

### Личностные.

У учащихся будут развиты:

- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;

- навыки работы в группе, культура общения.

## Учебный план

5 год

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, игры, соревнования
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (11 лет)	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	1		
4	Гимнастика	6	1	5	
5	Баскетбол	6	1	5	
6	Футбол	6	1	5	
7	Легкая атлетика	6	1	5	
8	Подвижные игры	2	-	2	
9	Лыжи	2	-	2	
10	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	
	<b>Итого часов за год обучения</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

## Содержание:

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт-средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

### **3. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.**

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

### **4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

### **5. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях.

### **6. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

### **7. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом, «перекидной» (11 лет). Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### **8. Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол».

### **9. Лыжи.**

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2км.

### **10. Контрольные испытания.**

Выполнение требований уровня физической подготовленности учащимися 11 лет. Лыжные гонки – (девочки - 1км), (мальчики – 2км).

**Учебный план  
6 год**

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, игры, соревнования
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (12 лет)	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	1		
4	Гимнастика	6	1	5	
5	Баскетбол	6	1	5	
6	Футбол	6	1	5	
7	Легкая атлетика	6	1	5	
8	Подвижные игры	2	-	2	
9	Лыжи	2	-	2	
10	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	
	<b>Итого часов за год обучения</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

**Содержание:**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт-средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

**3. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.**

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

**4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

**5. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях.

**6. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

### 7. Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом, «перекидной» (12лет). Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### 8. Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол».

### 9. Лыжи.

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2км.

### 10. Контрольные испытания.

Выполнение требований уровня физической подготовленности учащимися 12 лет. Лыжные гонки – (девочки - 1км), (мальчики – 2км).

## Учебный план 7 год

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, игры, соревнования
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (13 лет)	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	6	1		
4	Гимнастика	6	1	5	
5	Баскетбол	6	1	5	
6	Футбол	6	1	5	
7	Легкая атлетика	6	1	5	
8	Подвижные игры	2	-	2	
9	Лыжи	2	-	2	
10	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	
	<b>Итого часов за год обучения</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

### Содержание:

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт-средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

#### 3. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

#### 4. Гимнастика.

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

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

#### **5. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях.

#### **6. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

#### **7. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом, «перекидной» (13лет). Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

#### **8. Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол».

#### **9. Лыжи.**

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полушпугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2км.

#### **10. Контрольные испытания.**

Выполнение требований уровня физической подготовленности учащимися 13 лет. Лыжные гонки – (девочки - 1км), (мальчики – 2км).

### **Учебный план**

**8 год**

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, игры, соревнования
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (14 лет)	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		
4	Гимнастика	3	1	2	
5	Баскетбол	3	1	2	
6	Футбол	3	1	2	
7	Легкая атлетика	3	1	2	
8	Подвижные игры	1	-	1	
9	Лыжи	1	-	1	
10	Контрольные испытания, соревнования	1	-	1	
	<b>Итого часов за год обучения</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	

## Содержание:

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт-средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

### **3. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.**

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

### **4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

### **5. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях.

### **6. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

### **7. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом, «перекидной» (14лет). Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

### **8. Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол».

### **9. Лыжи.**

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полушлугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2км.

### **10. Контрольные испытания.**

Выполнение требований уровня физической подготовленности учащимися 14 лет. Лыжные гонки – (девочки - 1км), (мальчики – 2км).



**Учебный план  
9 год**

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, игры, соревнования
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (15 лет)	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		
4	Гимнастика	3	1	2	
5	Баскетбол	3	1	2	
6	Футбол	3	1	2	
7	Легкая атлетика	3	1	2	
8	Подвижные игры	1	-	1	
9	Лыжи	1	-	1	
10	Контрольные испытания, соревнования	1	-	1	
	<b>Итого часов за год обучения</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	

**Содержание:**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура и спорт-средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр.

**3. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.**

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение спортивного инвентаря.

**4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

**5. Баскетбол.**

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях.

**6. Футбол.**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Участие в соревнованиях.

## **7. Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000-1500м. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом, «перекидной» (15 лет). Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

## **8. Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол».

## **9. Лыжи.**

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2км.

## **10. Контрольные испытания.**

Выполнение требований уровня физической подготовленности учащимися 15 лет. Лыжные гонки – (девочки - 1км), (мальчики – 2км).

*В связи с целями и задачами, поставленными на данный учебный год, а также с характером творческих мероприятий и конкурсов, содержание тематического планирования может видоизменяться.*

**Условия реализации** - Программа реализуется на базе МБОУ «Ягульская СОШ» - спортивный зал, стадион.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- Набивные мячи;
- барьеры,
- фишки,
- конусы,

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка
- перекладины для подтягивания
- стадион,
- спортивный зал,
- плакат с техническими элементами игр

## **Формы аттестации/контроля**

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

**Формы подведения итогов реализации программы** – контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу;
- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

## Календарный учебный график

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН.

Месяц	№ недели	5 год			6 год			7 год			8 год			9 год		
		Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К
1	1	Т			Т			Т			Т			Т		
	2	Т			Т			Т			Т			Т		
	3	Т			Т			Т			Т			Т		
	4	Т			Т			Т			Т			Т		
2	1		П			П			П			П			П	
	2		П			П			П			П			П	
	3		П			П			П			П			П	
	4		П			П			П			П			П	
3	1		П			П			П			П			П	
	2	Т			Т			Т			Т			Т		
	3		П			П			П			П			П	
	4		П			П			П			П			П	
4	1		П			П			П			П			П	
	2		П			П			П			П			П	
	3		П			П			П			П			П	
	4	Т			Т			Т			Т			Т		
5	1		П			П			П			П			П	
	2		П			П			П			П			П	
	3		П			П			П			П			П	
	4		П			П			П			П			П	
6	1		П			П			П			П			П	
	2	Т			Т			Т			Т			Т		
	3		П			П			П			П			П	
	4		П			П			П			П			П	
7	1		П			П			П			П			П	
	2		П			П			П			П			П	
	3		П			П			П			П			П	
	4		П			П			П			П			П	
8	1		П			П			П			П			П	
	2		П			П			П			П			П	
	3		П			П			П			П			П	
	4		П	К		П	К		П	К		П	К		П	К
9	1		П	К		П	К		П	К		П	К		П	К
	2		П	К		П	К		П	К		П	К		П	К
	3		П	К		П	К		П	К		П	К		П	К
	4		П	К		П	К		П	К		П	К		П	К
Всего часов		7	29	5	7	29	5	7	29	5	7	11	5	7	11	5
Итого за месяц		36 недель, 36 часов			36 недель, 36 часов			36 недель, 36 часов			36 недель, 18 часов			36 недель, 18 часов		

## Оценочный материал базового уровня обучения

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Итоговые испытания физической подготовленности учащихся проводятся в начале и конце учебного года в рамках сдачи контрольных нормативов ВФСК «ГТО».

Критериями успешности обучения служат индивидуальная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия физической культурой на следующем этапе подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

— **Бег на 30, 500, 1000 метров** выполняется по беговой дорожке (старт произвольный.) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

— **Прыжок в длину с места.** Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

— **Подтягивание на перекладине.** Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

— **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

— **Упражнение на гибкость.** Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

— **Поднимание ног на шведской стенке.** Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы мальчики 11-12 лет	Нормативы девочки 11-12 лет	Нормативы юноши 13-15	Нормативы девушки 13-15
Быстрота	Бег 30 метров	5,5 сек	5,8 сек	5,1 сек	5,4 сек
	Челночный бег 3x10	8,7 сек	9,1 сек	7,8	8,8
Выносливость	Бег 1500, 2000 метров	8.05	8.29	9.40	11.40
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	18 раз	9 раз	24	10
	Подтягивание	4	-	8 раз	-
	Подтягивание на низкой перекладине	-	11 раз	-	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см	145 см	190 см	160 см
	Поднимание туловища	36 раз	30 раз	39 раз	34 раза
Гибкость	Наклон в перед стоя	+5 см	+6 см	+6 см	+8 см

## Учебно-методическое и информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются:

**Технические средства обучения:** компьютер, проектор, экран.

**Учебно-наглядные пособия:** развертки, модели, демонстрационный материал, методические пособия, художественная и вспомогательная литература, фотографии, иллюстрации.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в районных, зональных, республиканских соревнованиях	Выявление одаренных детей, развитие творческих способностей	В течение учебного года	
2	Участие в муниципальном и республиканском конкурсе-смотре по строевой подготовке, посвященных Дню Победы	Развитие и закрепление навыков по строевой подготовке	Апрель, май	
3	Участие в муниципальном и республиканском этапе военно-спортивной игры «Гвардеец», посвященный памяти М.Т. Калашникова	Развитие и закрепление навыков, приобретенных на занятиях	Март, май, июнь, сентябрь	
4	Благоустройство территорий памятников воинам-односельчанам, павшим в годы Великой Отечественной Войны	Формирование патриотизма	В течение учебного года	
5	Участие в митингах, посвященных знаковым историческим датам, на территории муниципального образования	Формирование патриотизма	В течение учебного года	
6	«Новогодний бал-маскарад»	Формирование умений работать в команде, получение знаний	Декабрь/январь	
7	«Майский школьный бал»	Выявление одаренных детей, развитие творческих способностей	Май	

### **Список литературы:**

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразовательных учреждений — В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.

Методические пособия для учителя: — Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2019г.

— В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2017г.

Литература для воспитанников . — «Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017г.

— В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.