

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦДТТ №1  
Киреева Л.Б.  
Приказ № 182  
от 08.09.2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
1 год -144 часа

Принята на заседании педагогического  
совета ЦДТТ №1  
протокол № 4 от 04.09.2018  
Секретарь РД Ражина Т.В.

Программу разработал(а)  
Айнуллина Гелфиза Насибуловна, педагог  
дополнительного образования, высшей  
квалификационной категории

Ульяновск, 2018

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

1 год обучения  
Количество часов -144 (2\*2)\*36  
Возраст обучающихся – 8-17 лет

Рассмотрено и рекомендовано на утверждение педагогическому совету  
Протокол методического совета № 3 от 03.09.2018  
Секретарь Шулаева Т.Е.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Данная программа является актуальной в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества – содействие всестороннему физическому развитию личности и формированию физической культуры личности учащихся школьного возраста.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры и обуславливает цель обучения: создание условий для развития оптимального уровня двигательных способностей ребенка.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих основных задач:

- ✓ укрепление здоровья, содействие оптимальному физическому развитию;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, в современных условиях необходимо ориентировать образовательную, учебно-тренировочную, оздоровительную и воспитательную деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, в условиях самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается в возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Возраст детей-8-17 лет

Условия приёма

Для занятия по программе «Общая физическая подготовка» принимаются дети на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы.

Занятия по программе ОФП рассчитаны на 1 год работы с детьми школьного возраста. Учебный план рассчитан на 144 часа - 2 занятия в неделю по 2 часа 36 недель. Наполняемость групп составляет от 10 до 15 человек.

Форма получения образования – очная.

Уровень сложности-стартовый.

Содержание программы

### **Блок 1. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

### **Блок 2. Легкоатлетические упражнения**

Упражнения на развитие координационных способностей

Упражнения на развитие скоростных способностей

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

### **Блок 3. Гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения с предметами

Общеразвивающие упражнения на месте

Общеразвивающие упражнения в движении

### **Блок 4 Акробатические упражнения**

Висы и упоры

Лазанье и перелезания

Упражнения на освоение навыков равновесия

Упражнения на развитие гибкости

### **Блок 5 Подвижные игры**

Игры на развитие скоростных и координационных способностей

Игры на развитие скоростно-силовых способностей

Игры на развитие выносливости

### **Блок 6 Спортивные игры**

Баскетбол

Русская лапта

Футбол

Волейбол

### **Блок 7 Итоговое занятие**

Диагностика общей физической подготовки учащихся.

## Ожидаемый результат:

В результате реализации программы по общей физической подготовке учащийся должен **уметь:**

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами; уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся (приложение 1).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Формы обучения- групповая.

В образовательном процессе применяются следующие методы обучения (традиционная классификация):

- практический-упражнений;
- наглядный- демонстрация, наблюдения учащихся;
- словесный-объяснение, рассказ, беседа.

### Воспитательный компонент.

Большое внимание на каждом занятии тренер-преподаватель должен уделять воспитанию у детей таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

### Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: скакалки, волейбольные мячи, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, канат, скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

## Учебный план

№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Тест по ОФП
2	Легкоатлетические упражнения	2	18	20	
3	Гимнастические упражнения	4	26	30	Тест по ОФП
4	Акробатические упражнения	4	26	30	
5	Подвижные игры		18	18	
6	Спортивные игры	6	36	42	
7	Итоговое занятие		2	2	Тест по ОФП
	Итого:	17	127	144	

## **Содержание программы 1 года обучения. Практический программный материал.**

### **1. Вводное занятие.**

### **2. Легкоатлетические упражнения.**

Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высокими подниманием бедра, с преодолением препятствий.

Бег обычный, с изменением направления, с ускорением, коротким, средним, длинным шагом, в чередовании с ходьбой, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость

Равномерный, медленный бег, кросс по слабопересеченной местности с увеличением продолжительности до 10-12 минут

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением; прыжки с места, разбега, через мячи, веревочку. Метание малого мяча по горизонтальной мишени, в цель, на дальность.

### **3. Гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, флажками  
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе, стоя на коленях.

Кувырок вперед, в сторону, с шага; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### **4. Акробатические упражнения**

Упражнения в висе стоя и лежа; вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа.

Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Перелезание через гимнастические предметы. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; лазание на скорость. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, штангой, гирей.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и скамейке), ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, перешагивания через мячи.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

### **5. Подвижные игры.**

Вызов номеров. День и ночь. Пятнашки – «вызов номеров». Пустое место. Третий лишний. Быстро по местам. Цапля.

Запятнай притоптывающего. Бесшумный мяч. Падающая палка. Мяч навстречу мячу. Второй конь.

Передал-садись. Десять передач. К своим флажкам.

Два мороза. Перетягивание в парах. Вытолкни из круга.

Соревнования тачек. Челнок. Точно в цель.

Тяни в круг. Петушиный бой. Сильная рука. Толкачи. Удочка.

Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде. Борьба за мяч в квадрате.

Посадка и сбор картофеля. Салки спиной вперед. Цепочка. Черные и белые. Болото.

### **6. Спортивные игры.**

Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте.

Броски одной и двумя руками с места. Подвижные игры на ловлю и передачу мяча.

Русская лапта.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Броски мяча из разных положений. Удары по мячу битой. Игра лапта

Футбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из разных положений.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

### **7. Итоговое занятие.**

## **Теоретический программный материал.**

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании.



После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

### **Гимнастические упражнения.**

Гимнастические упражнения, включенные в программу групп ОФП направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

## **Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения являются незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разнонаправленно влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

## **Подвижные игры.**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно-порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

## **Спортивные игры.**

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол, лапта. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### Календарный учебный график

Дата	№ занятия	Наименование темы	Количество часов по видам			Резерв	Всего
			Комб	Практика	Конт		
	1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ,ТБ,	1	1	*		2
	2-11	Легкоатлетические упражнения	2	18			20
	2	Упражнения на развитие координационных способностей	1	5			6

	3	Упражнения на развитие координационных способностей					
	4	Упражнения на развитие координационных способностей					
	5	Упражнения на развитие скоростных способностей		4			<b>4</b>
	6	Упражнения на развитие скоростных способностей					
	7	Упражнения на развитие выносливости	1	5			<b>6</b>
	8	Упражнения на развитие выносливости					
	9	Упражнения на развитие выносливости					
	10	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		4			<b>4</b>
	11	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей					
	<b>12-26</b>	<b>Гимнастические упражнения</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>30</b>
	12-16	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	8	*		10
	13	Общеразвивающие упражнения с предметами					
	14	Общеразвивающие упражнения с предметами					
	15	Общеразвивающие упражнения с предметами					
	16	Общеразвивающие упражнения с предметами					
	17-21	Общеразвивающие упражнения на месте с	1	9			10
	18	Общеразвивающие упражнения на месте					
	19	Общеразвивающие упражнения на месте					
	20	Общеразвивающие упражнения на месте					
	21	Общеразвивающие упражнения на месте					
	22	Общеразвивающие упражнения в движении	1	9			10
	23	Общеразвивающие упражнения в движении					
	24	Общеразвивающие упражнения в движении					
	25	Общеразвивающие упражнения в движении					
	26	Общеразвивающие упражнения в движении					
	<b>27-41</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	<b>4</b>	<b>26</b>			<b>30</b>
	27	Висы и упоры	1	3			4
	28	Висы и упоры					

	29	Лазанье и перелезания	1	5			6
	30	Лазание и перелезания					
	31	Лазание и перелезания					
	32	Упражнения на освоение навыков равновесия	1	9			10
	33	Упражнения на освоение навыков равновесия					
	34	Упражнение на освоение навыков равновесия					
	35	Упражнения на освоение навыков равновесия					
	36	Упражнения на освоение навыков равновесия					
	37	Упражнения на развитие гибкости	1	9			10
	38	Упражнения на развитие гибкости					
	39	Упражнения на развитие гибкости					
	40	Упражнения на развитие гибкости					
	41	Упражнения на развитие гибкости					
	<b>42-50</b>	<b>Подвижные игры</b>		<b>18</b>			<b>18</b>
	42	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		6			6
	43	Игры на развитие скоростных и координационных способностей					
	44	Игры на развитие скоростно-силовых способностей		6			6
	45	Игры на развитие скоростно-силовых способностей					
	46	Игры на развитие скоростно- силовых способностей					
	47	Игры на развитие выносливости		6			6
	48	Игры на развитие выносливости					
	49	Игры на развитие выносливости					
	<b>51-71</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>36</b>			<b>42</b>
	51	Баскетбол	1	7			8
	52	Баскетбол					
	53	Баскетбол					
	54	Баскетбол					
	55	Русская лапта	<b>1</b>	<b>7</b>			8
	56	Русская лапта					
	57	Русская лапта					

	58	Русская лапта					
	59	Футбол	3	5		10	18
	60	Футбол					
	61	Футбол					
	62	Футбол					
	63	Футбол					
	64	Футбол					
	65	Футбол					
	66	Футбол					
	67	Футбол					
	68	Волейбол	1	7			8
	69	Волейбол					
	70	Волейбол					
	71	Волейбол					
	<b>72</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	<b>*</b>		<b>2</b>
		<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>117</b>		<b>10</b>	<b>144</b>

### Оценочные материалы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путем диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий),
- ✓ ВС (выше среднего),
- ✓ С (средний),
- ✓ НС (ниже среднего),
- ✓ Н (низкий).

Упражнения 2-5 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.4 7	5.0	5.46	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см	175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 6-10 класс	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3x10м, сек	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.5 0	5.5	5.30	6.0	6.10	4.21	5.0	5.19	6.0	6.1 7
Прыжок в длину с места см	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

### Методические материалы

Блок	Дидактический, наглядный материал	Техническое оснащение
Вводное занятие.		
Легкоатлетические упражнения	Карточки с описанием упражнения игры и эстафеты. Свисток, секундомер .	Площадка с беговой дорожкой, прыжковая яма, площадка для метания.
Гимнастические упражнения	маты, гимнастические коврики. Обручи, ленты.	Мячи всех размеров, гимнастические стенки,

		скамейки.
Акробатические упражнения	Маты, гимнастическая стенка	Специальный складный тренажеры.гантели.скамейки
Подвижные игры	Карточки с описанием игр,	Спортивный инвентари. кубики флажки,кегли, мешочки для метания.
Спортивные игры	Мячи,	Мячи, волейбольный ,
Итоговое занятие	экран	Видеокарта

### Список рекомендуемой литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. №06-1844
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ – Минобрнауки от 18.11.15 №09-3242
7. Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие/ : ООО «Издательство АСТ», 2003. - 529, (2) с. - (настольная книга).
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - 2 изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.
9. А.П. Матвеев. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы- М,2011.
- 10.Б.Ш. Беридзе, Р.Я. Шитова, Е.В. Кузнецова, В.Л. Иванов. Программа обучения ОФП. – М. 2004.



- 11.Лях. В.И. Тесты в физическом воспитание школьников. Пособия для учителя, Москва,2001.г
- 12.6.Баручков. И.С физическая культура и спорта: методология ,теория, практика пособие для учителя .Москва издательский центр «Академия» 2009.г
- 13.Манжелей .И.В. Средо- ориентированный подход в физическом воспитание.-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета .2005.г.

**Требования к уровням физической подготовленности учащихся.**

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	8	7,0-6,2	5,6 и ниже	7,5-6,4	5,8 и ниже
		9	6,7-5,7	5,4	7,2-6,2	5,6
		10	6,5-5,6	5,1	6,9-6,0	5,3
		11	6,1-5,5	5,1	6,5-5,6	5,2
		12	5,8-5,4	5,0 и ниже	6,3-5,7	5,1 и ниже
		13	5,6-5,2	4,9	6,0-5,4	5,0
		14	5,5-5,1	4,8	6,2-5,5	5,0
		15	5,3-4,9	4,7	5,9-5,4	4,9
		16	5,1-4,6	4,5	5,8-5,3	4,9
		17	5,0-4,7	4,4 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	7	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7
		9	9,9-9,3	8,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,5-9,0	8,6	10,0-9,5	9,1
		11	9,3-8,8	8,5 и ниже	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,0-8,6	8,3	9,6-9,1	8,8
		13	9,0-8,6	8,3	9,5-9,0	8,7
		14	8,7-8,3	8,0	9,4-9,0	8,6
		15	8,4-8,0	7,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,0-7,6	7,3 и выше	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	115-135	155 и выше	110-130	150 и выше
		8	125-145	165	125-140	155
		9	130-150	175	135-150	160
		10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195 и выше	150-175	185 и выше
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195		160-180	
		15	190-205		165-185	

		16	195-210	210	170-190	200
		17	205-220	220 230 и выше 240	170-190	205 210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	7	750-900	1100 и выше	600-800	900 и выше
		8	800-950	1150 –«-	650-850	950 –«-
		9	850-1000	1200 –«-	700-900	1000 –«-
		10	900-1050	1250 –«-	750-950	1050 –«-
		11	1000-1100	1300 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	1100-1200	1350	900-1050	1150
		13	1150-1250	1400	950-1100	1200
		14	1200-1300	1450	1000-1150	1250
		15	1250-1350	1500	1050-1200	1300
		16	1300-1400	1500 и выше 1500	1050-1200	1300 и выше 1300
		17	1300-1400			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	3-5	+9 и выше	6-9	12,5 и выше
		8	3-5	+7,5 –«-	5-8	11,5 –«-
		9	3-5	7,5 –«-	6-9	13,0 –«-
		10	4-6	8,5 –«-	7-10	14,0 –«-
	Наклон вперед из положения стоя, см	11	6-8	10 и выше	8-10	15 и выше
		12	6-8	10	9-11	16
		13	5-7	9	10-12	18
		14	7-9	11	12-14	20
		15	8-10	12	12-14	20
		16	9-12	15 и выше	12-14	20 и выше
		17	9-12	15	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (раз) На низкой перекладине из виса лежа, девочки (раз)	7	2-3	4 и выше	4-8	12 и выше
		8	2-3	4 –«-	6-10	14 –«-
		9	3-4	5 –«-	7-11	16 –«-
		10	3-4	5 –«-	8-13	18 –«-
		11	4-5	6 и выше	10-14	19 и выше
		12	4-6	7	11-15	20
		13	5-6	8	12-15	19
		14	6-7	9	13-15	17
15	7-8	10	12-13	16		

		16	8-9	11 и выше	13-15	18 и выше
		17	9-10	12	13-15	18