

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

*дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно- спортивной направленности
«ОФП»*

составлена на основе:

1. *Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)*
2. *Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»*
3. *«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)*
4. *Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»*
5. *Методических рекомендаций Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015*
6. *Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);*
7. *Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» г.т Нагорск*

*Программа направлена на достижение **цели**: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.*

Задачи программы обучения:

Образовательные:

- *Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;*
- *Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;*
- *Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)*
- *Обучение игровой и соревновательной деятельности;*
- *Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;*

Развивающие:

- *Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;*
- *Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;*
- *Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;*
- *Развитие инициативы и творчества учащихся;*
- *Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;*
- *Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.*

Воспитательные:

- *Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;*
- *Воспитать умение работать в группе, команде;*
- *Воспитать психологическую устойчивость;*
- *Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;*
- *Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов*

Программа состоит из 1 года обучения. Возраст обучающихся 14-17 лет

На обучение отводится 3 ч в неделю, 96 часов в год. Уровень обучения – базовый.

Основные разделы программы:

- 1 *Основы знаний (теоретическая подготовка)*
- 2 *Легкая атлетика*
- 3 *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*
- 4 Гимнастика
- 5 Спортивные игры

Периодичность и формы входного контроля и промежуточной аттестации:

Начальная

Промежуточная

итоговая.

Показательные игры, участие в спортивных праздниках, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Факел»
пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА:
районным методическим советом
педагогов дополнительного образования
Протокол № 3 от 08.09.2023

УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МКОО ДО
ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
_____ О.Н.Мандалак
Приказ от 12.09.2023 № 141

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»
(базовый уровень)**

возрастная граница с14-17 лет.

срок реализации программы 1 год

Составитель:
Лукиных Сергей Анатольевич
тренер – преподаватель

пгт Нагорск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «ОФП» разработана на основе:

8. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
11. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
12. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
13. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);
14. Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮОЦ «Факел» пгт Нагорск

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ВФСК ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется

мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают у учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

А также занятие в секции ОФП дает возможность обучающимся дополнительно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО, цель которого заключается в укреплении здоровья российских граждан, повышении их трудовой и творческой активности.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют обучающиеся 14-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 12 человек.

Уровень программы: базовый, объем самостоятельной работы до 50% учебного времени.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 96 учебных часов (3 часа в неделю в течение 8 месяцев, так как совместитель)

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для обучающихся 14-17 лет два раза в неделю 1,5 часа, перерыв 10 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Учебно-тематический план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	6	6	-	зачет
2	Легкая атлетика	19	4	15	опрос, соревнования
3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18	3	15	реферат, контрольное занятие
4	Гимнастика	18	3	15	акробатическая комбинация
5	Спортивные игры	35	5	30	зачет, итоговая игра
	ИТОГО	96	21	75	

Содержание программы:

Раздел 1. Основы знаний:

Теория:

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Раздел 2. Легкая атлетика

Теория:

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, техника бега на короткие дистанции, техника бега на длинные дистанции, высокий старт и низкий старт, техника метания мяча, гранаты, тройной прыжок, прыжки в высоту, эстафетный бег – передача эстафетной палочки.

Практика:

Бег 60,100, 200, 400, 1000,1500, 2000 (д.) и 3000 (ю) м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, метание гранаты, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория:

Техника безопасности. Значение общеразвивающих упражнений, комплекс общеразвивающих упражнений, классификация ОРУ, характерные особенности, правила записи ОРУ, методика применения.

Практика:

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Раздел 4. Гимнастика

Теория:

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: точки зала, команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта. Общая характеристика гимнастической терминологии: стойки, приседы, наклоны, упоры, выпады, положения лежа, положения рук.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Раздел 5. Спортивные игры

Теория:

Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. Из истории спортивных игр. Игровая деятельность, соревновательная деятельность, прием игры, техника игры, тактика игры, техническая подготовка, тактическое действие, тактическая комбинация, система игры, физические способности, физические качества, физическая и психологическая подготовка, интегральная подготовка, тренировка, спортивные соревнования.

Практика:

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.

Контрольные нормативы для обучающихся 13 – 15 лет ВФСК ГТО

обязательные тесты

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

испытания по выбору

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Контрольные нормативы для обучающихся 16 – 17 лет ВФСК ГТО

обязательные тесты

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

испытания по выбору

№	Упражнение	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
---	------------	-------	---------

		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375	345	300	285
6.2	или прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8.1	Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)	35	29	27	-	-	-
8.2	или метание спортивного снаряда весом 500г (метров)	-	-	-	20	16	13
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	-	-	-	17:00	19:00	20:00
9.2	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	24:00	26:10	27:30	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	-	-	-	16:30	18:00	19:00
9.4	или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)	23:30	25:30	26:30	-	-	-
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:50	1:05	1:15	1:02	1:18	1:28
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программ ы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактически й материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведени я итогов
Основы знания	Групповая, фронтальная	Словесные, наглядные, объяснительно- иллюстративные, частично- поисковые.	тематические карточки, плакаты, инструкции	Учебный кабинет, компьютер, проектор, сеть Интернет.	зачет
Легкая атлетика	Индивидуальн ая, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно- иллюстративные, практические, репродуктивные	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериал ы	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, мячи для метания, гранаты для метания, эстафетные палочки, низкие барьеры, стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в	Опрос, соревнован ия, дневники педагогиче ских наблюдени й, самоанализ

				длину разбега, свисток, рулетка, секундомер.	
ОРУ	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные, исследовательские.	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, скакалки, гантели, гимнастические палочки, тренажеры, шведская стенка, обручи.	Реферат, контрольное занятие, дневники педагогических наблюдений, самоанализ
Гимнастика	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, музыкальное сопровождение	Спортивный зал, спортивная форма, гимнастические маты, гимнастические палочки, перекладина, гимнастическая скамья, шведская стенка, гимнастические коврики, козел, гимнастический мостик, обручи.	Контрольное занятие: акробатическая комбинация, дневник педагогических наблюдений, самоанализ
Спортивные игры	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, практические, репродуктивные	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, набор карточек с видами игр.	Спортивный зал, спортивная форма, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, стойки для обводки, секундомер, свисток.	Зачет, итоговая игра, коллективный анализ работы, самоанализ

Материально-техническое обеспечение:

- - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 80% времени реализации программы)
- - Стадион (1 единица на группу; 50% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (12 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)
- - Конь (или козёл, гимнастика) (1 единица на группу; 20% времени реализации программы)
- - Мяч баскетбольный (12 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (12 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мяч футбольный (12 штук на группу; 10% времени реализации программы)
- - Баскетбольный щит с кольцом (6 штук на группу; 20% времени реализации программы)
- - Волейбольная сетка (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (25 единиц на группу; 40% времени реализации программы)
- - Коврик гимнастический (12 единиц на группу; 40% времени реализации программы)
- - Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (6 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- - Палка гимнастическая (12 штук на группу; 25% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (6 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- - Перекладина гимнастическая (турник) (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
- - Барьер (легкая атлетика) (1 единица на группу; 10% времени реализации программы)
- - Мяч резиновый (12 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (10 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 60% времени реализации программы)
- - Рулетка металлическая (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Линейка (2 единицы на группу; 10% времени реализации программы)
- - Учебный кабинет (включая типовую мебель) (1 единица на группу; 40% времени реализации программы)
- - Компьютер персональный (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - проектор, экран. (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- - Раздаточный материал (тематические изображения) (1 комплект на группу; 10% времени реализации программы)
- - Инструкции (техника безопасности) (1 комплект на группу; 5% времени реализации программы)

Список литературы, использованный при написании программы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);
7. Устав, локальные акты МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019 г. – 63 с.
2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие 1 – 11 классы. – М.: Дрофа, 2016 г. – 191 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие. – М.: DirektMEDIA, 2015 г. – 215 с.
4. Никитин В.И., Акилов В.С., Андреева Л.А. Легкоатлетические прыжки в школе. – Екатеринбург, 2016 г. – 101 с.
5. Городничев Р., Шляхтов В., Физиология силы. – М., 2016 г. – 423 с.
6. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. Физическая культура, учебник для преподавателей и студентов. – М., 2017 г. – 238 с.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека, общая, спортивная, возрастная. – М.: Спорт, 2018 г. – 407 с.
8. Гончаров Л. Методика тренировок и питания «Размер/Квартал», за 60 минут. – М., 2018 г. – 217 с.
9. Ларина О.В. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. – Саратов, 2019 г. – 167 с.
10. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры, учебник и практикум для СПО. – 2019 г. – 198 с.
11. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
12. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – 184 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. – 114 с.
14. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры. – М.: ИЛ, 2018 г. – 315 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся:

8. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. – Казань, 2015 г. – 133 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/ под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.: Юнити, 2017 г. – 288 с.
10. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва.: Сталкер, 2004 г. – 502 с.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Гончаров Л. Правильное питание и регулярные тренировки, как начать и не бросить. – М., 2018 г. – 327 с.
2. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья. СПб.: Питер, 2005 г. – 254 с.
3. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005 г. – 144 с.