

«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних города Глазова»

Принято
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Приказ № 121-09
от «09» 09 2024г.
Сса Т.П. Степанова

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 1 год
Возраст 12-16 лет.

Составитель: Кунаева Ольга Владимировна
Педагог дополнительного образования

с. Понино
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	9
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	15
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16
ЛИТЕРАТУРА	16
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	17

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование организации	Филиал Республиканского СРЦН «СРЦН города Глазова»
Название программы	Общая физическая подготовка
Цель	сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося
Актуальность	В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
Направленность программы	физкультурно-спортивное
Участники программы	Дети в возрасте 12 – 16 лет
Руководитель программы	Кунаева Ольга Владимировна
Адрес программы	Удмуртская Республика, Глазовский район, с. Понино, ул. Школьная, д. 2

Пояснительная записка.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цели и задачи программы.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Ожидаемые результаты

Предметные:

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;

Метапредметные:

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Личностные:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- 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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Группа ОФП.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Методическое обеспечение программы.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 102 (3 часа в неделю). Возрастной состав обучающихся -12 – 16 лет. Данная программа рассчитана на 1 год.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи

при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением воспитателей.

Учебный план

№	Раздел	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теор	прак	
1.	Ведение: Физическая культура и спорт	1	1	0	беседа
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	беседа
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	беседа
4.	Легкая атлетика	9	1	8	Бег, прыжки, метания гранаты
5.	Гимнастика	8	1	7	Работа с инвентарем
6.	Настольный теннис	10	1	9	игра
7.	Волейбол	10	1	9	игра
8.	Лыжи	27	1	26	передвижения на лыжах
9.	Баскетбол	10	1	9	игра
10.	Футбол	25	1	24	игра
11.	Итоговое занятие	1	1	0	Тест
	Итого:	102	11	91	

Содержание программы

Физическая культура и спорт.

Теория: Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика.

Теория: Меры безопасности на занятиях гимнастикой. Врачебный контроль.

Практика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Легкая атлетика.

Теория: Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой, правила соревнований, гигиена.

Практика: Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание гранаты на дальность, соревнования по легкой атлетике.

Настольный теннис.

Теория: Правила соревнований, оборудование, инвентарь, гигиена.

Практика: Тактика парной игры, контрудары, чередования различных приемов игры, контрольные соревнования по настольному теннису.

Волейбол.

Теория: Меры безопасности на занятиях волейболу, предупреждение травм, правила соревнований, инвентарь.

Практика: Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Лыжи.

Теория: Меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой, правила соревнований, предупреждение травм, инвентарь.

Практика: Элементы лыжных ходов, соревнования по лыжным гонкам.

Баскетбол.

Теория: Меры безопасности на занятиях баскетболом, врачебный контроль, гигиена, инвентарь.

Практика: Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Футбол (мини-футбол).

Теория: Меры безопасности на занятиях футболом, предупреждение травм, гигиена.

Практика: Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Наименование темы	Кол-во час	дата
Физическая культура и спорт	1	
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	
Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях легкой атлетики, медленный бег	1	
Бег на короткие дистанции. Тест бег 30 м	1	
Эстафетный бег. Тест на координацию движений бег 3x10	1	
Кросс на 1500 метров. Тест на выносливость 6 минутный бег	1	
Кросс на 2000 метров. Тест на подтягивание из виса на перекладине	1	
Прыжки в длину с разбега. Тест на скоростно-силовые качества	1	
Прыжки в высоту с разбега, метание мяча 150 грамм на дальность. Тест на гибкость	1 1	
Контрольные испытания, соревнования по легкой атлетике	1	
Гимнастика. Меры безопасности на занятиях гимнастикой, строевые упражнения	1	
Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
Общеразвивающие упражнения с партнером	1	
Общеразвивающие упражнения с	1	

гимнастическими палками, скакалками		
Акробатические упражнения	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Выполнение гимнастических упражнений	1	
контрольные испытания, соревнования по гимнастике	1	
Настольный теннис. Правила соревнований, инвентарь, гигиена, предупреждение травм.	1	
Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.	2	
Контрудары	1	
Тактика парной игры	2	
Варианты тактики парной игры	2	
Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	
Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	
Волейбол. Меры безопасности на занятиях волейболом.	1	
Передача мяча сверху двумя руками	1	
Приём мяча снизу двумя руками	1	
Отбивание мяча в прыжке	1	
Нижняя прямая подача	1	
Нападающий удар	1	
Тактические действия в нападении	1	
Тактические действия в защите	1	
Учебные игры	1	
Контрольные игры. Судейская практика	1	
Контрольные игры. Судейская практика	1	
Льжи. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	
Сочетание лыжных ходов	5	
Сочетание лыжных ходов	5	
Основные элементы тактики лыжных гонок	4	
Основные элементы тактики лыжных гонок	5	

Лыжная гонка 3-5 км.	4	
Лыжная гонка 3-5 км.	3	
Баскетбол. Меры безопасности на занятиях баскетболом	1	
Передвижения ,остановки шагом и прыжком	1	
Поворот на месте	1	
Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками от груди	1	
Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1	
Ведение мяча	1	
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой	1	
Штрафной бросок. Инструкторская практика	1	
Перехват.вырывание.забивание мяча	1	
Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях	1	
Футбол. Меры безопасности на занятиях футболом	1	
Удары на точность,силу,дальность. Тест бег 30 м	1 1	
Остановки мяча. Бег на выносливость 6 минутный бег	1 1	
Ведение мяча. Финты. Тест на координацию движений бег 3x10	1 1	
Отбор мяча. Тест на гибкость	1 1	
Расстановка игроков.	1	
Тактика игры в нападении. Тест на скоростно-силовые качества	2 1	
Групповые и командные действия. Тест на подтягивание из вися на перекладине	2 1	
Тактика игры в защите. Судейская практика	3	
Групповые и командные действия	3	
Соревнования по футболу	2	
Итоговое занятие (тест)	1	

Формы аттестации и оценочные материалы:

Итоговый тест.

1. Правильная осанка формируется: а) сама по себе; б) под влиянием физических упражнений; в) с помощью рационального питания.
2. Правильная осанка – это: а) голова опущена; б) плечи сведены вперед; в) крыловидные лопатки; г) плечи слегка отведены назад; д) спина ровная; е) грудь приподнята; ж) сдвинутые плечи; з) свисающие плечи; и) грудь плоская; к) голова – прямо.
3. Начальная фаза прыжка в длину с разбега: а) разбег; б) полёт и приземление; в) отталкивание.
4. Девиз Олимпийских игр: а) Олимпийцы – среди нас; б) Быстрее, выше, сильнее! в) О, спорт! Ты – мир!
5. Что значит быть быстрым: а) быстро обучаться новым движениям; б) проявлять способность связок максимально растягиваться; в) совершать действия в минимальный промежуток времени.
6. В каком виде спорта больше проявляется выносливость: а) метание диска; б) прыжки в воду; в) марафонский бег.
7. Для определения координации используют тест: а) 6 – минутный бег; б) бег 30 м; в) челночный бег.
8. Для измерения быстроты используют тест: а) бег 30 м; б) 6 – минутный бег; в) челночный бег.
9. Вид спорта, известный как «королева спорта»: а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.
10. Где нельзя измерить пульс: а) в области шеи; б) на запястье; в) около пупка.
11. Технический приём, в результате которого во время игры в баскетбол мяч забрасывается в корзину: а) ведение; б) бросок; в) передача мяча.
12. Технический приём, с помощью которого мяч вводится в игру в волейболе: а) розыгрыш; б) подача; в) ведение.
13. Что называется дистанцией: а) расстояние между учащимися, стоящими в колонну по одному; б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге; в) расстояние между правым и левым флангом в шеренге.
14. Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми кулаками перед грудью: а) пробежка; б) тайм-аут; в) спорный мяч.
15. К физическим качествам относятся: а) сила; б) решительность; в) выносливость; г) смелость; д) гибкость; е) ловкость; ж) упорство; з) быстрота.
16. Какой строй называется шеренгой, а какой – колонной (подпишите):
Строй по росту в затылок друг другу _____ Строй по росту плечом к плечу _____

17. Перечислите спортивный инвентарь, знакомый вам (не менее пяти наименований)

18. Где больше проявляется физическое качество «сила»: а) лазанье по канату б) синхронное плавание; в) бег на короткие дистанции.

19. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо: а) выполнение с мячом в руках одного шага; б) выполнение с мячом в руках двух шагов; в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

20. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь,

соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

21. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а) биатлон; в) бобслей г) лыжное двоеборье.

22. Сколько очков приносит команде игрок, сделавший перебежку в спортивной лапте:

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4 очка

23. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше: а) коньковый; б) классический.

24. До какого счета решающая партия в волейболе: а) 12; б) 15; в) 17; г) 25очков.

25. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока при игре в баскетбол?

26. Опишите технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.

27. Чем одновременный двушажный ход на лыжах отличается от попеременного двушажного хода?

Ответы 1. б 2. г,д,е,к 3. а 4. б 5. б 6. в 7.в 8.а 9. а

10. в 11.б

12. б 13. а 14. а 15. а,в,д,е,з 16.колонна, шеренга 17. 18.а 19.в 20.в 21.а

22.б 23.б 24.б 25. 26. 27.

Критерии выставления оценок

«5» 90-100%

«4» 75-89%

«3» 50-74%

«2» до 49%

Уровень физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 - "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5 - "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5 - "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7 - "-	6,1 - "-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6 - "-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координационные	Челночный бег	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
	3x10м,сек.	12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10 - "-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9 - "-	8,7-8,3	8 - "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135 - "-	155-175	190 - "-
		13	150 - "-	170-190	205 - "-	140 - "-	160-180	200 - "-
		14	160 - "-	180-195	210 - "-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175 - "-	190-205	220 - "-	155 - "-	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-	1300	700 и	850-	1100 и
		12	950 - "-	1100-	1350 - "-	750 - "-	900-	1150 - "-
		13	1000 - "-	1150-	1400 - "-	800 - "-	950-	1200 - "-
		14	1050 - "-	1200-	1450 - "-	850 - "-	1000-	1250 - "-
		15	1100 - "-	1250-	1500 - "-	900 - "-	1050-	1300 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "-	6-8	10 - "-	5 - "-	9-11	16 - "-
		13	2 - "-	5-7	9 - "-	6 - "-	10-12	18 - "-
		14	3 - "-	7-9	11 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
		15	4 - "-	8-10	12 - "-	7 - "-	12-14	20 - "-
	Подтягивани на высокой перекладине	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "-	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "-	-	-	-
	из вися, кол-во раз	14	2	6-7	9 - "-	-	-	-
Силовые	во раз (мальчики)	15	3	7-8	10 - "-	-	-	-
	На низкой перекладине	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "-	11-15	20 - "-
	из вися лежа, кол-во раз	13	-	-	-	5 - "-	12-15	19 - "-
		14	-	-	-	5 - "-	13-15	17 - "-
	(девочки)	15	-	-	-	5 - "-	12-13	16 - "-

Методическое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Литература:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);

Календарный учебный график

Общегосударственные праздники:

04.11.2023 г.

31.12.2023 г. – 11.01.2024 г.

23.02.2024 г.

08.03.2024 г.

01.05.2024 г.

09.05.2024 г.

12.06.2024 г.

Дополнительные общеразвивающие программы
реализуются во второй половине учебного дня согласно расписанию, утвержденного
заместителем заведующего Учреждения.

Учебный год 2023-2024	Продолжительность учебного времени	
	С 1 сентября 2023года по 31 мая 2024г.	Всего недель
		34

Воспитанники заняты дополнительным образованием в течение недели, включая субботу и воскресенье. В каникулярное время они имеют возможность для самостоятельной, творческой работы.