

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛУЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята
решением педагогического совета
МБОУ «Голузинская СОШ»
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждена
Директор МБОУ «Голузинская СОШ»
 /Старковская Е.Н.
Приказ №59 от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школьный спортивный клуб»

Уровень программы - стартовый
Возраст обучающихся - 11-14 лет
Срок обучения - 1 год
Количество часов в год - 72 часа

Составитель:
Седелкова Лариса Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Великий Устюг, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Направленность - физкультурно-спортивная

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – комплексная, клуб.

Адресат программы: обучающиеся 11-14 лет

Объём программы: 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 1 год

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической направленности и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать дополнительный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов 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 в игровой деятельности.

Программа составлена с учётом нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. N 996-р);

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 No 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно - игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3. Учебный план, содержание программы

Учебный план

Содержание	Количество часов		Всего часов	Форма
	Т	П		
Основы знаний (10 часов)	2,5	7,5	10	Беседа, игра
Общефизическая подготовка	1	9	10	Беседа, игра, упражнения
Специальная физическая подготовка	3,5	23,5	27	Беседа, игра, упражнения
Тактическая и физическая подготовка	1,5	8,5	10	Беседа, игра, упражнения
Контрольные игры и соревнования	4,5	10,5	15	Беседа, игра, упражнения

Итого:	13	59	77	

Содержание.

Основы знаний

Теория-2,5 часа

- Основы истории развития лёгкой атлетики в России.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Инструктаж по технике безопасности.
- Правила спортивных игр.

Практика- 7,5 часов

- Бег на короткие, средние дистанции.
- Спортивные игры.
- Кроссовая подготовка.

Общефизическая подготовка

Теория-1 час

- Правила общефизической подготовки.

Практика-9 часов

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория-3,5 часа

- Техника безопасности игры в баскетбол, волейбол
- Правила игры в баскетбол, волейбол
- Промежуточная аттестация
- Правила общеразвивающих упражнений

Практика-23,5 часа

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития скоростных и силовых качеств, прыгучести;
- Упражнения для развития координационных качеств;
- Упражнения для развития выносливости.
- Способы перемещений и остановок.
- Ловля и передача мяча.
- Учебные игры с мячом.

Тактическая и физическая подготовка

Теория-1,5 часа

- Правила техники безопасности
- Контрольные испытания
- Гимнастические комбинации
- Правила лазанья по канату

Практика- 8,5 часов

- Техника выполнения легкоатлетических упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Гимнастические упражнения
- Общефизическая подготовка.

Контрольные игры и соревнования:

Теория-4,5 часа

- Правила соревнований
- Правила техники безопасности
- Итоговая аттестация
- Подведение итогов школьного спортивного клуба.

Практика-10,5 часов

- Соревнования по подвижным играм
- Соревнования в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- Учебно-тренировочные игры
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
2. Сроки летних каникул – с 1 июня по 31 августа.
3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.
4. Продолжительность занятий для обучающихся – 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
5. Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль – в мае.

Календарный учебный график

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
8	8	8	8	8	8	8	8	8

Упражнение с шестом для лазания. № п/п	Дата проведения занятия/вре- мя	Тема занятия	Кол-во часов		Форма аттестации/контроля оборудования
			Т	П	
<u>Основы знаний</u>			2.5	7.5	
1.	сентябрь	Основы истории развития лёгкой атлетики в России. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	Устный опрос, беседа

		Инструктаж по технике безопасности. Входная аттестация.			
2.	сентябрь	Правила спортивных игр. Места занятий, инвентарь. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение
3.	сентябрь	Бег на средние дистанции.		2	наблюдение
4.	сентябрь	Кроссовая подготовка.	1	1	Устный опрос, наблюдение
5.	октябрь	Кроссовая подготовка.		2	наблюдение
<u>Общезфизическая подготовка</u>			1	9	
6.	октябрь	Упражнения на <u>перекладине навесной универсальной.</u>		2	Наблюдение Перекладина навесная универсальная
7.	октябрь	Упражнения на <u>бревне гимнастическом напольном.</u>		2	Наблюдение Бревно гимнастическое напольное
8.	октябрь	Специальная подготовка.		2	наблюдение
9.	ноябрь	Общая физическая подготовка. <u>Упражнения на навесных брусьях.</u>	1	1	Устный опрос, Наблюдение Навесные брусья
10.	ноябрь	Общая физическая подготовка. <u>Упражнения с шестом для лазания.</u>		2	Наблюдение Шест для лазания
<u>Специальная физическая подготовка</u>			3,5	23,5	
11.	ноябрь	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, передвижения в стойках.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Баскетбольные мячи
12.	ноябрь	Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест.		2	Наблюдение Баскетбольные мячи

13.	декабрь	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		2	Наблюдение Баскетбольные мячи
14.	декабрь	Броски мяча в корзину, с места. Броски мяча в корзину, в движении.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Баскетбольные мячи
15.	декабрь	Броски мяча в корзину, в движении. Финты. Учебная игра.		2	Наблюдение Баскетбольные мячи
16.	декабрь	Психологическая подготовка. Учебная игра. Промежуточная аттестация.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Баскетбольные мячи
17.	январь	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Волейбольные мячи
18.	январь	Передачи мяча на месте, в движении. Передачи сверху и снизу двумя руками.		2	Наблюдение Волейбольные мячи
19.	январь	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).		2	Наблюдение Волейбольные мячи
20.	февраль	Учебная игра. Тактические действия.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Волейбольные мячи
21.	февраль	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2	Наблюдение Волейбольные мячи
22.	февраль	Подачи мяча по зонам. Общая физическая подготовка.		2	Наблюдение Волейбольные мячи
23.	февраль	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	1	1	Устный опрос, наблюдение Набивные мячи
24.	март	Тактическая подготовка в нападении и защите. Специальная подготовка.		2	Наблюдение Волейбольные мячи
<u>Тактическая и физическая подготовка</u>			1,5	8,5	
25.	март	Общая физическая подготовка. Контрольные	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение Скакалки, маты, мячи

		испытания			
26.	март	Общеразвивающие упражнения (с предметами).		2	Наблюдение Маты, скакалки, набивные мячи, обручи
27.	март	Техника безопасности. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов на матах.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение маты
28.	апрель	Гимнастическая комбинация на матах.		2	Наблюдение маты
29.	апрель	Общая физическая подготовка. <u>Лазанье по канату.</u>	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение канат
<u>Контрольные игры соревнования</u>			4,5	10,5	
30.	апрель	Правила техники безопасности. Подвижные игры с элементами волейбола.		2	Наблюдение Волейбольные мячи
31.	апрель	Подвижные игры с элементами акробатики.		2	Наблюдение Маты, мячи
32.	май	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	2	Устный опрос, наблюдение Баскетбольные мячи
33.	май	Специальная подготовка.	0.5	1.5	Устный опрос, наблюдение
34.	май	Общая физическая подготовка.		2	Наблюдение Маты, набивные мячи, скакалки
35.	май	Сдача нормативов, итоговая аттестация. Подведение итогов школьного клуба.	2	1	Устный опрос, наблюдение Маты, перекладины, брусья навесные, бревно напольное, канат
Итого:			13	59	
Итого:			72 часа		

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение: гимнастические маты (4 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), бревно гимнастическое

напольное (2 шт.), перекладина навесная универсальная (2шт.), канат для лазания (2 шт.), брусья навесные (2 шт.), шест для лазанья (2 шт.).

2.3. Формы аттестации

Система мониторинга достижений учащимися планируемых результатов освоения программы.

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется в конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

Общефизическая подготовка. Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6-ти минутный бег;
- челночный бег 3x10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине; - прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
37	40	43	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	41	44	47
1.00	1.03	1.07	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.05	1.08	1.12

1.20	1.30	1.50	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	14	14	13
32	30	28	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	26	24	22
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	165	155	140
330	300	270	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	300	270	240
110	105	95	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	90	80
560	530	500	<u>Тройной прыжок</u> (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	125	115	80

36	29	21	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	23	18	15
28	25	23	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	25	23	20
430	350	305	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	400	320	250
8	6	4	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
27	20	10	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	20	14	5
20	16	12	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	11	7	5
37	34	26	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	32	25	22

Мальчики			Упражнение <u>7 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	<u>Бег на 100 метров (сек)</u>	17.5	18.5	19.5
36	39	42	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	40	43	46
58	1.01	1.05	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.58	5.10	5.50

7.00	7.30	8.00	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15	14	13.5
34	33	32	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	28	26	24
180	170	150	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	170	160	145
360	330	300	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	330	300	270
115	110	100	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	85
580	550	520	<u>Тройной прыжок</u> (см)	515	500	470
100	90	80	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	26	19	16
30	28	26	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	28	26	24
465	415	390	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	430	350	300
9	7	5	<u>Подтягивание из вися</u> (раз)			

30	25	15	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	22	16	6
26	22	18	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
38	35	28	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	34	28	25

Мальчики			Упражнение <u>8 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	39	42	45
55	58	1.02	<u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.5	9.3	9.6

9.6	10.0	10.4	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	15.5	15	14.5
36	35	34	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	30	28	26
190	180	165	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	175	165	150
380	350	320	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	350	310	260
120	115	110	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	105	100	90
620	610	590	<u>Тройной прыжок (см)</u>	520	505	475
105	95	85	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	27	21	17
34	31	28	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	30	27	25
565	435	395	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	480	390	340
10	8	5	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
35	30	20	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	24	19	11
30	26	22	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	12	8	6
6.0	4.0	2.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			

39	36	29	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	36	30	27
----	----	----	---	----	----	----

2.4. Методическое обеспечение

Методики определения эффективности реализации программы

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения волейбола, техники и тактики игры в волейбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий волейболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, учащиеся получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и специальной физической подготовки и развитие интереса к занятиям спортом.

В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

Основные методы реализации программы:

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений); игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);

- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

2.5. Методические материалы

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни» Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

1. Как ты относишься к здоровью?

- а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
- б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?

- а) врачи;
- б) государство;
- в) сам человек.

3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

6. Легко ли стать алкоголиком?

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

7. Что такое наркомания?

- а) вредная привычка;
- б) блажь;
- в) болезнь.

8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?

- а) мне все равно, это их личное дело;
- б) отрицательно, они губят свою жизнь;
- в) положительно, нужно все в жизни испытать.

9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?

- а) ограничить свое общение с внешним миром;
- б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
- в) иметь хобби и хороших друзей;
- г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?

- а) постараешься оторвать их от пагубной привычки;
- б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
- в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни» (Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ; 1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

**2.6. Воспитательные компоненты
План воспитательной работы**

№	Название мероприятия	Месяц проведения
1	Легкоатлетический кросс	сентябрь
2	Неделя безопасности	сентябрь
3	Соревнования по баскетболу	октябрь
4	Соревнования по волейболу	ноябрь
5	Лыжная эстафета	декабрь
6	Лыжные гонки	декабрь
7	Соревнование по пионерболу	январь
8	Весёлые старты	февраль
9	Соревнование по подвижным играм	февраль
10	Соревнование по мини - футболу	март
11	Соревнования по лёгкой атлетике	апрель
12	Кросс	май

Литература

Для педагога:

- 1. Беляев А.В. Игровые упражнения как средство развития физических качеств волейболиста: методические рекомендации / А.В. Беляев. – М.: Фон, 2004. 27 с.
- 2. Занковец В. Энциклопедия тестирования. Издательство «спорт». – М., 2016. 451 с.

Для учащихся и родителей:

- 3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992. 67 с.
- 4. Волейбол: учебник/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. 93 с.

Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»;

<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ.

Новости спорта.