

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 25.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 30.08.2023 № 283

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух»**

Возрастная категория: несовершеннолетние от 12 до 17 лет

Срок реализации программы: 3 месяца

Объем программы – 39 часов

Составитель программы:
Мищенко Вадим Александрович,
руководитель физического воспитания

Славянский район, пос. Совхозный
2023 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Спорт и физическая культура в нашей стране имеют многолетний опыт становления и направлены на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств. В спорте и физической культуре особое внимание уделяется детскому и подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа здоровья и физического развития, формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических и духовных способностей несовершеннолетнего, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа ориентирована на разностороннее физическое развитие обучающихся.

Программа составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусматривается не только освоение детьми определённого объёма знаний, двигательных умений и

навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приёмам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации подростков к здоровому образу жизни приводит к формированию вредных привычек и ослаблению здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в результате её реализации закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень физической активности, формируются знания о здоровом образе жизни, о негативных последствиях вредных привычек.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа наиболее важна для детей подросткового возраста с целью осознания значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнении функций материнства и отцовства.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в её основу положена идея развития знаний о закономерностях спортивных тренировок с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, представлений о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития, двигательной подготовленности и улучшения здоровья. Программа способствует формированию положительной мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Возраст обучающихся по данной программе 12-17 лет. Она реализуется для подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом, с учётом их психических, возрастных и физиологических особенностей. При реализации программы формируются группы от 3 до 8 обучающихся с учётом гендерного принципа.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастных группах в течение 3-х месяцев. Объём программы – 39 часов.

Форма обучения и виды занятий:

форма обучения очная, групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретические занятия;

практические занятия;

спортивные соревнования.

Режим занятий: занятия с обучающимися по программе проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повысить двигательную активность обучающихся, укрепить и сохранить их здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию подростков, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, развить устойчивые нравственно-волевые качества личности.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних:

правилам спортивных игр, личной гигиены; правилам техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

Формировать у обучающихся:

знания о значении физической культуры и спорта, об их истории и современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

высокий уровень физической подготовленности.

Развивающие:

развивать у несовершеннолетних:

потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; двигательные навыки; общую выносливость организма обучающихся и его физических качеств.

Воспитательные:

формировать у обучающихся положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности;

воспитывать у подростков целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

Коррекционные:

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

общего физического состояния;

внимания, памяти;

навыков общения.

1.3. Содержание программы

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«В здоровом теле – здоровый дух»**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1.	Значение физической культуры для здоровья человека	2	1	1
2.	Лёгкая атлетика	11	1	10
3.	Гимнастика	8	1	7
4.	Спортивные игры	17	3	14
5.	Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся	1		1
ВСЕГО		39	6	33

Содержание учебного плана

1. Значение физической культуры для здоровья человека (2 часа)

1.1. Диагностика уровня физического развития обучающихся

Практическое занятие: Диагностика уровня физического развития обучающихся. Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту.

1.2. История физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни

Теоретическое занятие: История физкультуры и спорта в России. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.

2. Лёгкая атлетика (11 часов)

2.1. Дисциплины лёгкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическое занятие: История возникновения и развития лёгкой атлетики. Технические дисциплины лёгкой атлетики. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике.

2.2. Бег на короткие дистанции

Практическое занятие: Бег на короткие дистанции и правила соревнований по бегу. Техника бега на короткие дистанции.

2.3. Бег на средние дистанции

Практическое занятие: Техника бега на средние дистанции. Обучение бегу по прямой.

2.4. Бег на длинные дистанции

Практическое занятие: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции.

2.5. Бег с барьерами

Практическое занятие: Техника бега с барьерами. Преодоление барьеров и правила соревнований.

2.6. Эстафетный бег

Практическое занятие: Краткая характеристика эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки различными способами. Знакомство с правилами соревнований по эстафетному бегу.

2.7. Прыжки в длину

Практическое занятие: Виды прыжков в длину в лёгкой атлетике. Техники прыжков в длину: «с места», «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Знакомство с правилами соревнований.

2.8. Прыжки в высоту

Практическое занятие: Виды прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега. Отталкивание в сочетании с маховым движением в прыжках способом «перешагивание».

2.9. Метание гранаты

Практическое занятие: Техника метания гранаты и правила соревнований.

2.10. Толкание ядра

Практическое занятие: Ознакомление с техникой толкания ядра. Правильное удерживание ядра и выталкивание его из различных исходных положений.

2.11. Контроль индивидуальных результатов воспитанников по лёгкой атлетике

Практическое занятие: Оценка индивидуальных результатов обучающихся. Контроль нормативов по лёгкой атлетике.

3. Гимнастика (8 часов)

3.1. Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой

Теоретическое занятие: Роль гимнастики в физическом развитии человека. Алгоритм составления комплекса общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

3.2. Акробатические и вольные упражнения в гимнастике

Практическое занятие: Акробатические и вольные упражнения в гимнастике. Акробатические упражнения из стойки на руках кувырок вперёд (юноши). Вольные упражнения, кувырок назад в полушпагат, в стойку на одном колене (девушки).

3.3. Кувырок прыжком через препятствие. Упражнения для развития гибкости

Практическое занятие: Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см. Кувырок назад через стойку на руках (юноши). Упражнения для развития гибкости (девушки).

3.4. Упражнения в висах и упорах. Вольные упражнения

Практическое занятие: Упражнения в висах и упорах. Набор маха из размахивания изгибами и подтягиванием (юноши). Вольные упражнения (девушки).

3.5. Прыжки через гимнастического коня

Практическое занятие: Прыжки через гимнастического коня. Прыжки ноги врозь через коня в длину (юноши). Прыжки боком через коня (высота 90-120 см) (девушки). Развитие физических качеств.

3.6. Элементы на гимнастических брусьях

Практическое занятие: Элементы на гимнастических брусьях. Упражнения на перекладине: из виса подъём переворотом и медленное опускание в вис, из размахивания в висе соскок махом назад с поворотом на 90°. Выполнение упражнений общефизической подготовки.

3.7. Лазание по канату

Практическое занятие: Лазание по канату. Способы лазания по канату: без помощи ног (юноши), с помощью ног (девушки). Выполнение упражнений, развивающих силу.

3.8. Контроль индивидуальных результатов несовершеннолетних по гимнастике

Практическое занятие: Оценка индивидуальных результатов обучающихся. Контроль нормативов по гимнастике.

4. Спортивные игры (17 часов)

4.1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом

Практическое занятие: Правила игры в волейбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом.

4.2. Приём и передача мяча в волейболе

Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча в волейболе. Приём и передача мяча сверху и снизу, технические особенности. Учебная игра в волейбол.

4.3. Верхняя прямая подача в волейболе

Практическое занятие: Техника верхней прямой подачи в волейболе. Учебная игра в волейбол.

4.4. Нападающий удар в волейболе

Практическое занятие: Техника нападающего удара в волейболе. Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол.

4.5. Блокирование и групповые тактические действия в нападении при игре в волейбол

Практическое занятие: Техника блокирования в волейболе. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.

4.6. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в волейболе

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в волейболе.

4.7. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом

Теоретическое занятие: Правила игры в баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на занятиях баскетболом.

4.8. Броски в корзину в баскетболе

Практическое занятие: Броски в корзину в баскетболе. Техники броска в корзину: после двойного шага, с ловлей и передачей мяча на месте. Учебная игра в баскетбол.

4.9. Виды перемещений с мячом в баскетболе

Практическое занятие: Виды перемещений с мячом в баскетболе. Техника перемещения в защитной стойке, поворотом с мячом на месте. Учебная игра в баскетбол.

4.10. Виды техник штрафного броска в баскетболе

Практическое занятие: Виды техник штрафного броска: одной рукой от плеча, взаимодействием двух игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.

4.11. Техники перевода мяча перед собой и остановки шагами в баскетболе

Практическое занятие: Техника перевода мяча перед собой. Техника остановки шагами в баскетболе. Групповые технико-тактические действия в защите. Учебная игра в баскетбол.

4.12. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в баскетболе

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в баскетболе.

4.13. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

Теоретическое занятие: Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности и правила поведения на занятиях настольным теннисом.

4.14. Одиночные игры и технические основы настольного тенниса

Практическое занятие: Одиночные игры и технические основы настольного тенниса. Проведение учебных игр.

4.15. Виды вращения мяча в настольном теннисе

Практическое занятие: Виды вращения мяча в настольном теннисе. Различия в выполнении приёма и удара по мячам с различными видами вращений. Скорость и место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча и отскока мяча от стола.

4.16. Техника подрезки слева и справа в настольном теннисе

Практическое занятие: Техника подрезки слева и справа. Проведение учебных игр.

4.17. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технико-тактической подготовки в настольном теннисе

Практическое занятие: Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технико-тактической подготовки в настольном теннисе.

5. Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся (1 час)

5.1. Контроль нормативов общефизической подготовки

Практическое занятие: Контроль нормативов общефизической подготовки. Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту.

4.1. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

о значении физической культуры и спорта, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека;

о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

правила спортивных игр, личной гигиены при занятиях физической культурой; правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Приобретут умения:

выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра, акробатические и вольные упражнения в гимнастике;

играть в спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис.

У несовершеннолетних будут:

сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

повышен уровень физической подготовленности;

развиты двигательные навыки, общая выносливость организма и его физические качества.

У воспитанников сформируются:

положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом;

нравственные и волевые качества личности;

целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении, умение взаимодействовать в команде.

У обучающихся будут усовершенствованы:

общее физическое состояние;

внимание, память;

навыки общения.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «В здоровом теле – здоровый дух»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Значение физической культуры для здоровья человека	2	1	1
1.1.		Занятие 1.1. Диагностика уровня физического развития обучающихся	1		1
1.2.		Занятие 1.2. История физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни.	1	1	
2.		Лёгкая атлетика	11	1	10
2.1.		Занятие 2.1. Дисциплины лёгкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2.2.		Занятие 2.2. Бег на короткие дистанции	1		1
2.3.		Занятие 2.3. Бег на средние дистанции	1		1
2.4.		Занятие 2.4. Бег на длинные дистанции	1		1
2.5.		Занятие 2.5. Бег с барьерами	1		1
2.6.		Занятие 2.6. Эстафетный бег	1		1
2.7.		Занятие 2.7. Прыжки в длину	1		1
2.8.		Занятие 2.8. Прыжки в высоту	1		1
2.9.		Занятие 2.9. Метание гранаты	1		1
2.10.		Занятие 2.10. Толкание ядра	1		1
2.11.		Занятие 2.11. Контроль индивидуальных результатов воспитанников по лёгкой атлетике	1		1
3.		Гимнастика	8	1	7
3.1.		Занятие 3.1. Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	1	
3.2.		Занятие 3.2. Акробатические и вольные упражнения в гимнастике	1		1
3.3.		Занятие 3.3. Кувырок прыжком через препятствие. Упражнения для развития гибкости	1		1

3.4.		Занятие 3.4. Упражнения в висах и упорах. Вольные упражнения	1		1
3.5.		Занятие 3.5. Прыжки через гимнастического коня	1		1
3.6.		Занятие 3.6. Элементы на гимнастических брусьях	1		1
3.7.		Занятие 3.7. Лазание по канату	1		1
3.8.		Занятие 3.8. Контроль индивидуальных результатов воспитанников по гимнастике	1		1
4.	Спортивные игры		17	3	14
4.1.		Занятие 4.1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	1	
4.2.		Занятие 4.2. Приём и передача мяча в волейболе	1		1
4.3.		Занятие 4.3. Верхняя прямая подача в волейболе	1		1
4.4.		Занятие 4.4. Нападающий удар в волейболе	1		1
4.5.		Занятие 4.5. Блокирование и групповые тактические действия в нападении при игре в волейбол	1		1
4.6.		Занятие 4.6. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в волейболе	1		1
4.7.		Занятие 4.7. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	1	
4.8.		Занятие 4.8. Броски в корзину в баскетболе	1		1
4.9.		Занятие 4.9. Виды перемещений с мячом в баскетболе.	1		1
4.10.		Занятие 4.10. Виды техник штрафного броска в баскетболе	1		1
4.11.		Занятие 4.11. Техники перевода мяча перед собой и остановки шагами в баскетболе	1		1
4.12.		Занятие 4.12. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технической подготовки в баскетболе	1		1
4.13.		Занятие 4.13. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	
4.14.		Занятие 4.14. Одиночные игры и технические основы настольного тенниса	1		1
4.15.		Занятие 4.15. Виды вращения мяча в настольном теннисе	1		1
4.16.		Занятие 4.16. Техника подрезки слева и справа в настольном теннисе	1		1

4.17.		Занятие 4.17. Контрольное занятие. Сдача нормативов по основам технико-тактической подготовки в настольном теннисе	1		1
5.		Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития обучающихся	1		1
5.1.		Занятие 5.1. Контроль нормативов общефизической подготовки	1		1
ВСЕГО			39	6	32

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле - здоровый дух»; календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Тематические презентации: «Здоровый образ жизни и его составляющие»; «Вредные привычки, их негативное влияние на здоровье человека»; «Дисциплины лёгкой атлетики. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике»; «Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой»; «Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом»; «Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом»; «Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом».
3.	Аудио-видео материалы	Учебные пособия: «Видеоуроки по волейболу», «Видеоуроки по баскетболу», «Уроки настольного тенниса для начинающих».
4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.
5.	Учебно-практическое оборудование	Спортивный инвентарь: легкоатлетические барьеры (8 шт.), эстафетные палочки (4 шт.), стойки для прыжков в высоту (2 шт.), планка для прыжков в высоту (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), легкоатлетические ядра (2 шт.), измерительная рулетка (1 шт.), секундомер (1 шт.), гимнастический конь (1 шт.), гим-

		настические брусья (1 шт.), канат (1 шт.), гимнастические маты (4 шт.), скамья гимнастическая (2 шт.), мячи волейбольные (10 шт.), сетка волейбольная (1 шт.), мячи баскетбольные (10 шт.), баскетбольный щит (2 шт.), баскетбольные кольца (2 шт.), теннисные столы (4 шт.), теннисные ракетки (16 шт.), теннисные шарики (10 шт.).
б.	Оборудование (мебель)	Стол (6 шт.), стулья (12 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт». Педагогический работник имеет профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год.

2.3. Формы аттестации (контроля)

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся.*

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Лёгкая атлетика» и «Гимнастика», проводится контроль индивидуальных результатов несовершеннолетних в форме *сдачи контрольных нормативов*, разработанных в соответствии с таблицей норм ВФСК ГТО.

При изучении раздела «Спортивные игры» после изучения каждого вида спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса) проводится *контроль нормативов по основам технической подготовки*. Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

2.4. Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития обучающихся

Ф.И. обучающегося	первичный _____ (дата)	итоговый _____ (дата)	Результат контроля

Челночный бег 3x10 (м.)			
Прыжок в длину с места			
Наклон вперёд из положения стоя			
Пресс за 1 минуту			

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши/ девушки	Результат выполнения		
			В	С	Н
1.	Бег на 100 м (сек.)	юноши	16.5	17.2	17.9
		девушки	17.0	18.0	18.5
2.	Бег на 200 м (сек.)	юноши	36.0	38.0	40.0
		девушки	38.0	40.0	43.0
3.	Прыжки в длину с места (см)	юноши	205	170	150
		девушки	200	160	140
4.	Прыжки в высоту (см)	юноши	120	115	105
		девушки	110	100	95
5.	Метание гранаты (м) (700 г, 500 г)	юноши	40	35	30
		девушки	26	21	17

Н – низкий показатель; **С** – средний показатель; **В** – высокий показатель.

Контрольные нормативы по гимнастике

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши/ девушки	Результат выполнения, количество		
			Н	С	В
1.	Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху.	юноши	3	7	12
		девушки	1	4	7
2.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (держат 5 сек.).	юноши	руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45°	руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30°	руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые
		девушки	руки под углом к опоре бо-	руки согнуты к опоре под	руки под углом к опоре до

			лее 45°, ноги согнуты более 45°	углом до 45°, ноги согнуты до 30°	30°, ноги прямые
3.	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°».	юноши	2	6	12
		девушки	1	5	10
4.	Наклон вперед из положения «сед ноги вместе прямые».	юноши	наклон туловища более 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками	наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками	наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками
		девушки	наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками	наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками	касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками
5.	Удержание положения «угол 90°» в висе на гимнастической стенке в секундах.	юноши	2	6	10
	Шпагат (продольный или поперечный).	девушки	касание стопами опоры	касание коленями опоры	неполное касание бедрами опоры

Н – низкий показатель; **С** – средний показатель; **В** – высокий показатель.

**Контрольные нормативы по основам технической
подготовки в волейболе**

№	Контрольные нормативы	Юноши/	Результат выполне-
---	-----------------------	--------	--------------------

п/п		девушки	ния, количество		
			Н	С	В
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	юноши	12	14	16
		девушки	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	юноши	10	12	14
		девушки	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м.	юноши	17	20	25
		девушки	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	юноши	5	10	15
		девушки	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	юноши	2	3	4
		девушки	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	юноши	3	4	5
		девушки	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	юноши	15	20	25
		девушки	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	юноши	15	20	25
		девушки	10	15	20

Н – низкий показатель; **С** – средний показатель; **В** – высокий показатель.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши/ девушки	Результат выполнения, количество		
			Н	С	В
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек)	юноши	9.0	8.7	8.4
		девушки	10.0	9.6	9.4
2.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)	юноши	8.6	8.3	8.0
		девушки	9.0	8.6	8.4
3.	Штрафной бросок	юноши	4	5	6
		девушки	4	5	6
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча	юноши	6	7	8
		девушки	6	7	8
5.	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек.	юноши	19	20	22
		девушки	18	19	20

Н – низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в настольном теннисе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат выполнения, количество		
		Н	С	В
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	65	80	100
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	65	80	100
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	65	80	100
4.	Игра накатами справа по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
5.	Игра накатами слева по диагонали	до 20	от 21 до 29	30 и более
6.	Сочетание наката справ и слава в правый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
7.	Сочетание наката справ и слава в левый угол стола	до 14	от 15 до 19	20 и более
8.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	4	6	8
9.	Выполнение подачи справа откидкой в правую половину стола	5	7	9

Н – низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные педагогические технологии*:

лично-ориентированная – важна для контроля состояния здоровья каждого обучающегося, выбора темпа и нагрузки; позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности обучающихся;

информационно-коммуникационные – делает занятия более интересными, наглядными и динамичными;

здоровьесберегающие – обеспечивают возможность укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

На занятиях активно используются *специфические методы* физического воспитания:

метод строго регламентированного упражнения – заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

соревновательный метод – заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект.

Достижению целей программы способствуют *общепедагогические методы* физического воспитания:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники, видеопоз (целостный или фрагментарный);

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

Оптимальное сочетание данных методов обеспечивает успешную реализацию программы.

Образовательный процесс организуется *в форме занятий*: теоретических, практических, контрольных. Активно используются для стимулирования мотивации к обучению формы занятий: соревнования, эстафеты, игры.

Алгоритм учебного занятия (продолжительность 45 минут)

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия	Продолжительность
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка внешнего вида обучающихся.	5 мин.

Основная часть	Объявление темы занятия. Разминка: беговые упражнения в движении, общеразвивающие упражнения на месте. Изучение нового материала. Знакомство с новой терминологией и техниками. Закрепление изученного материала в виде отработки специализированных упражнений в соответствии с целью и задачами занятия или во время игры.	35 мин.
Заключительная часть	Подведение итогов, анализ занятия.	5 мин.

2.6. Список литературы

Основная литература

1. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу. – Москва, ООО «ВАКО», 2022.
2. Киселев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. – Москва, ООО «Учитель», 2019.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – Москва, «Просвещение», 2019.
4. Орлова Л.Т. Настольный теннис. – Москва, ООО «Лань», 2021.

Дополнительная литература

1. Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников. – Москва, ООО «Учитель», 2020.
2. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика. – Москва, ООО «Издательство Юрайт», 2020.
3. Яковлева В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. – Санкт-Петербург-Москва-Краснодар, «Лань», 2023.

Интернет – источники

1. Журнал «Спорт в школе». – <http://spo.1september.ru/>
2. Учительский портал. – <http://www.uportal.ru/>
3. Физкультура в условиях ФГОС. – <https://fizkultura-fgos.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. – <http://pculture.ru/>