МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВЬЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор
_____ Н.А.Синкевич
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев

Составитель программы:
Мельников Иван Алексеевич,
учитель

с..Невьянское,
2026 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения России от 09.11. 2018 № 196) и имеет **спортивно-оздоровительную направленность.**

Актуальность программы заключается в том, что данная программа соответствует нормативно-правовым актам и государственным документами взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Новизна 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 приёмами по данной специализации.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к занятиям по физической культуре, до завершения спортивной деятельности с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа по ОФП направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 7-13 лет, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-13 лет.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю: 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Реализация программы рассчитана на 1 год.

Место проведения занятий - спортивный зал, стадион школы.

Объем общеобразовательной программы в соответствии с продолжительностью части образовательной программы по учебному плану составляет 88 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы – 10 месяцев (44 учебных недели).

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель – линейная последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Уровень программы – старатовый, т.к. предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность освоения общеразвивающей программы.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая.

Перечень видов 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.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: практическое занятие, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создать условия по содействию физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через занятия по общей физической подготовке.

Задачи общеобразовательной программы:

Обучающие:

- содействие формированию у учащихся знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;

– изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

– формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

– содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

– повышение уровня основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

содействовать формированию у учащихся:

– силы воли и характера, необходимых для преодоления физических и психологических нагрузок;

– таких черт характера как дисциплинированность, целеустремлённость;

– организаторских навыков, умения вести себя в коллективе;

– потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни;

– содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма и товарищества.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	3	3		Практическое занятие, зачет беседа, инструктаж
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	39		39	Практическое занятие, зачет
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	39		39	Практическое занятие, зачет
4	Контрольные испытания	9		9	Практическое занятие, зачет
итого		88	3	85	

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Основы знаний**	**3**			
1.1.	Травматизм в спорте, причины		1		Беседа, инструктаж.
1.2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль		1		**Беседа**
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		1		беседа, контрольное тестирование.
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**39**			выполнение контрольных упражнений
2.1	Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».			2	
2.2	Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.			2	
2.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): комплекс ОРУ без предмета			2	
2.4	Комплекс ОРУ с предметами			2	
2.5	Комплекс ОРУ с мячами.			3	
2.6	Разучивание подводящих упражнений по акробатики.			3	
2.7	Комплекс ОРУ на месте.			1	
2.8	Дыхательная гимнастика: измерение объема легких при помощи «воздушного шара».			2	
2.9	Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос».			1	
2.9.1	Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.			1	
2.9.2	Корригирующая гимнастика: гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания.			2	
2.9.3	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками).			4	
2.9.4	Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.			4	

2.9.5	Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений на растяжку.			2	
2.9.6	Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника.			3	
2.9.6	Оздоровительный бег: Беговые упражнения.			1	
2.9.7	Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.			1	
2.9.8	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты			3	
3.	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**39**			
3.1	Основы видов спорта: волейбол. Баскетбол.			2	
3.2	Основы видов спорта: Футбол.			2	
3.3.	Основы видов спорта:. Легкая атлетика.			2	
3.4	Подвижные игры: подвижные игры в спортивном зале.			3	
3.5	Подвижные игры на свежем воздухе.			3	
3.6	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.			2	
3.7	Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость.			2	
3.8	Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.			3	
3.9	Спортивные игры			11	
3.9.1	Соревнования и конкурсы			1	
3.9.2	Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП,			1	
3.9.3	Соревнования — эстафеты,			1	
3.9.4	Соревнования «Веселые старты»			1	
3.9.5	Соревнования-поединки.			1	
3.6	Двухсторонние игры			1	
3.6.1	Баскетбол			1	
3.6.2	Мини-футбол			1	
3.6.3	Волейбол			1	
4	**Контрольные испытания: сдача нормативов**			**7**	
	Итого	**88**	**3**	**85**	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Основы знаний (3 часа).

1.1. Травматизм в спорте, причины (1 час)

Теория: виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок.
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований.
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача.
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

1.2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория: гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат: знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория: правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ожидаемый результат: соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (39 часов).

2.1. Строевые упражнения (4 часа)

Практика: выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат: Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (11 часов)

Практика*:* комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат: Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.3. Дыхательная гимнастика (4 часа)

Практика: измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат: научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.4. Корригирующая гимнастика (10 часов)

Практика: гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат: научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.5. Оздоровительная гимнастика (5 часов)

Практика: комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат: знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

2.6. Оздоровительный бег (2 часа)

Практика: бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат: владение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (3 часа)

Практика: разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат: развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (39 часов).

3.1. Основы видов спорта (6 часов)

Практика: волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

3.2. Подвижные игры (6 часов).

Практика: подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля*:* выполнение контрольных упражнений.

3.3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (7 часов).

Практика: упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.4. Спортивные игры (11 часов).

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники.

3.5. Соревнования и конкурсы (5 часов).

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья».

3.6. Двухсторонние игры (4 часов).

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря мой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

4. Контрольные испытания (7 часов)

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля*:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

— 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;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять ОФП 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 ОФП 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;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- готовность обучающегося к саморазвитию и личностному самоопределению;

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

3.2

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	44
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	88
5.	Недель в I полугодии	18
6.	Недель во II полугодии	26
7.	Начало занятий	1 сентября 2026
8.	Каникулы	нет
9.	Выходные праздничные дни	02 -04.11.2026 31.12.2026 – 10.01.2027 22.02.2027 – 23.02.2027 08.03.2027 01.05.2027 – 03.05.2027 09.05.2027 – 10.05.2027 12.06.2027, 14. 06.2027
10.	Окончание учебного года	30 июня

3.3 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Школьная площадка.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Кроме этого имеется методическое оснащение:

– Учебники по физической культуре;

– Учебники по легкой атлетике;

– Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований;

– Инструкции по технике безопасности;

– Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

Техническая платформа:

Использование ИКТ.

1. Составление программы;

2. Разработка планов;

3. Сбор и подготовка информационного материала;

4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы;

5. Оформление информационных стендов;

6. Выполнение зачетных требований.

Кадровое обеспечение: в реализации общеобразовательной программы кадровые условия соответствуют требованиям осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в образовательных организациях: общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим квалифицированную переподготовку.

Методические материалы:

1. Стандарт основного общего образования по физической культур Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала);

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы;

3. Рабочие программы по физической культуре;

4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха;

5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского;

6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха;

7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html;

8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11 /index.html.;

9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);

10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд;

11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

При разработке комплексов упражнений и конспектов занятий, предусматривается взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность решать основные воспитательные и развивающие задачи.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: упражнение, поощрение, мотивация.

Методы психологической подготовки (похвала, разъяснение, собственный пример педагога, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений).

Технологии обучения:

1) Здоровьесберегающие технологии;

2) Технология игровой деятельности;

3) Технология личностно-ориентированного обучения;

4) Информационно-коммуникативные технологии.

2.4. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются входной, текущий и итоговый виды контроля:

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы, правил техники безопасности на занятиях и выполнение физических упражнений для определения уровня физической подготовленности;
- текущий контроль включает в себя выполнение практических и учебных занятий;
- итоговый вид контроля осуществляется в форме товарищеских встреч и участия в соревнованиях.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ;
2. Уровень физической подготовленности учащихся 7-16 лет;
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 7-16 лет.

Выполнение контрольных нормативов:

Учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке по методике **Лапицкой Е.М., Левушкина С.П., Лях В.И., Сонькина В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций** (Приложение 1).

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Устав МОУ «Невьянская СОШ»;

15. Положение об организации работы по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ МОУ «Невьянская СОШ»;

16. Правила приема обучающихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МОУ «Невьянская СОШ»;

17. Учебный план по дополнительным образовательным общеразвивающим программам МОУ «Невьянская СОШ» на 2022/2023 учебный год.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическаякультура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям
Общая физическая подготовленность (начало учебного года)
Лапицкая Е.М., Левушкин С.П., Лях В.И., Сонькин В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.

№	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий «3»	средний «4»	высокий «5»	низкий «3»	средний «4»	высокий «5»
1	скоростные	Бег 30 м,с.	9 10	6,8 6,6	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 5,1	7,0 6,6	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 5,2
2	координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	9 10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 9,1
3	скоростно-силовые	Прыжки в дл.с места см	9 10	120 130	130-150 140-160	175 185	110 120	135-150 140-150	160 170
4	силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 10	10 12	12 14	14 16	8 10	10 12	12 14

Общая физическая подготовленность (конец учебного года)

	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий «3»	средний «4»	высокий «5»	низкий «3»	средний «4»	высокий «5»
1	скоростные	Бег 30 м,с.	11 12	6,3 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 4,9	6,4 6,2	6,3-5,7 6,0-5,4	5,1 5,0
2	координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	11 12	9,7 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 8,8
3	скоростно-силовые	Прыжки в дл.с места см	11 12	140 145	160-180 165-180	195 200	130 135	150-175 155-175	185 190
4	силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11 12	14 16	16 18	18 20	12 14	14 16	16

Специальная физическая подготовка

К концу этапа предварительной спортивной подготовки (11 – 12) при переводе занимающихся в учебно – тренировочные группы уровень показателей в обязательных тестах должен быть следующим (по Ю.Г. Травину, Ф.П.Суслову):

Для спринтеров, барьеристов – бег на 60 метров со старта: мальчики – 8,0с., девочки – 8,4с.; тройной прыжок с места: мальчики – 670-690см., девочки – 610-630см.

Для прыгунов в высоту: бег на 60 м. со старта: мальчики – 8,2с., девочки – 8,6с., тройной прыжок с места: мальчики – 680-700см.,девочки – 640-650см.

Для бегунов на средние и длинные дистанции. Бег 800м: мальчики – 2.14,0.,девочки – 2.40,0.: бег на 60 м. со старта: 8,2-8,4с., девочки – 8,6-8,8с.,тройной прыжок с места: мальчики – 650-680см., девочки – 600-620см.

Для прыгунов в длину, тройной и с шестом: бег на 60 м со старта: мальчики – 8,0-8,2с., 8,4-8,5с., тройной прыжок с места: мальчики – 680-700см.,девочки – 620-630см.

Для метателей: бросок ядра через голову: мальчики (6 кг.) – 12-14м., девочки (4 кг.) – 10-11м., тройной прыжок с места: мальчики – 660-680см., девочки – 580-600см., бег на 60м. со старта: мальчики – 8,2-8,5с., девочки – 8,7-9,0с. Для копьеметателей: метание мяча (150г.) мальчики – 80м., девочки – 60м.