Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Мурманска «Основная общеобразовательная школа № 16»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F87420DDDA8B7F7C5FE4E7B1BEB3D750
Владелец: Пащенко Алена Сергеевна
Действителен: с 13.10.2022 до 06.01.2024

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
протокол № 1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ г. Мурманска ООШ №16
Пащенко А.С.
приказ № 68/49 от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

Школьного спортивного клуба "Олимпийцы"

г. Мурманск 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка **3**

Используемые технологии **6**

Формы оценки качества реализации программы **8**

Учебный план 1 года обучения **11**

Содержание программы. **18**

Основные методы и формы реализации программы **29**

Список используемой литературы **41**

1.1. Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Олимпийцы» стартового уровня. Составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Локальные нормативные акты образовательной организации

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; на формирование у обучающихся здорового образа жизни.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024 года» основными целями в физическом воспитании школьников и развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях на современном этапе названы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- реализация инновационных проектов в сфере физкультурно-спортивного воспитания;
- организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
- эффективное использование каникулярного времени учащихся для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность позволяет нам решить проблему занятости учащихся школы и их родителей в свое свободное время, направляя его на активный отдых, это спортивные мероприятия, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта. Тем самым мы решаем социальную значимость нашей программы.

Новизна программы в новом подходе реализации в клубной форме, которая помогает реализовывать все спортивно-массовые мероприятия, а также подготовку и сдачу норм ФВСК «ГТО». Ежегодно составляется план мероприятий, где учитываются интересы и пожелания учащихся и родителей школы. Каждый класс отдельно может заявить любое мероприятие, которое бы он хотел провести в спортивном зале.

Цель и задачи программы.

Цель программы: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время.
Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;
- Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;
- Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы, общественные организации.

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.
Уровень содержания программы – базовый.
Срок реализации программы: 1 год обучения.
Адресат программы: обучающиеся 7-16 лет.
Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 1-9 класс.
При составлении программы учитываются психолого-педагогические особенности каждой возрастной группы.

Количество учащихся в группах:
1 год обучения – 7-15 человек.
Программа рассчитана:
1 год обучения - 324 часа
Режим занятий:
В неделю 9 занятий (по 3 часа на группу: понедельник, среда, пятница). Продолжительность 1 занятия – 30-45 минут.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

Программа реализуется в течение всего календарного года. Праздничные и выходные дни согласно государственному календарю. Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа. В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Количество учебных недель – 36.
Набор: свободный.

В группы 1 года обучения принимаются дети 7-16 лет. Набор производится на основании заявления родителей.

Группы формируются по возрастным и индивидуальным способностям детей. Медицинский контроль. В течение учебного года группы могут пополняться вновь поступившими ребятами, способными продолжать обучение по данной программе.

Формы организации занятия:

1. Групповые;

Формы проведения занятий: Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольное тестирование, соревнование.

Структура учебно-тренировочного занятия: занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей в группе, возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отводимых для изучения отдельных разделов и тем программы.

Язык обучения: русский.

Форма обучения - очная.

Используемые технологии

Информационно-коммуникационные технологии:

Применяются методические пособия - презентации, созданные в программе Power Point (с использованием звука, показ слайда "в движении"). Технологии, ориентированные на локальную сеть (обучающие программы, компьютерные модели реальных процессов, демонстрационные программы, дидактические материалы). Услугами сети Интернет учащиеся чаще пользуются в домашних условиях в работе над выполнением творческих заданий.

Здоровьесберегающие технологии:

В программе особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Здоровье учащихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для учащегося этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Начальная школа не является исключением. Занятия совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся.

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе регулярно проводится **мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы.** Результаты освоения программы определяются в соответствии с разработанной программой мониторинга по трем уровням:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практической подготовки;
- уровень творческой активности и развития личностных качеств.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе. Текущий мониторинг проводится на каждом занятии. Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

1. Первичная, текущая, промежуточная и итоговая аттестация в форме выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
2. Мониторинг;
3. Анкетирование, тестирование;
4. Диагностические беседы;
5. Соревновательная деятельность, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Основной **формой подведения итогов** реализации дополнительной программы является соревновательная деятельность.

Материально-технические условия реализации программы:

- спортивный зал;
- аудиоаппаратура;
- видеоаппаратура;
- ноутбук или ПК;
- методические видеоматериалы и аудиоматериалы;
- гимнастические скамьи;
- скакалки;
- скамья для пресса;
- секундомер

- кольца для баскетбола,
- мячи баскетбольные,
- конусы,
- маты
- шведские стенки,
- волейбольная сетка,
- волейбольные мячи,
- комплекты лыж
- мячи для футзала

← работа с большой аудиторией – соревновательная деятельность различного содержания и уровня; беседа; встречи с ветеранами спорта, именитыми спортсменами города; спортивные комплексы, походы;

← работа в классах (малых – до 5 участников, средних – до 12 участников) – творческие конкурсы (рисунков, плакатов, кроссвордов, выпуск «горячих листовок», стихи и др.); игры (коммуникативные, сюжетно-ролевые,);

← командная деятельность – соревнования и состязания в рамках содержания программы

Учебный план 1 года обучения

	Название программного раздела	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Теория	**Практика**	**Всего**	
1.	**Теоретическая подготовка**	3	3	6	Опрос
2.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола	6	6	12	Опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм.	3	6	9	Опрос
4.	Медицинский контроль и самоконтроль. Основы техники дисциплины «Мини-футбол».	6	5	11	Тестирование
5.	**Общая физическая подготовка** Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости *Подвижные игры* *Общеразвивающие упражнения* *Упражнения для развития двигательных качеств*		70	70	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка: Совершенствование исполнения технических элементов. Совершенствование ударов мяча по воротам.	11	110	121	Сдача контрольных нормативов

	Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе Силовая подготовка: Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости				
7.	Техническая подготовка: Обучение передаче и остановке мяча. Совершенствование навыков остановке мяча. Совершенствование навыков передаче мяча. Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром. Обучение ударам мяча. Совершенствование навыков удара мяча. Обучение удару мяча слета. Совершенствование навыков удара мяча с лета. Обучение остановке мяча после отскока. Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой. Тактическая подготовка: Обучение отбору мяча у соперника. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных	14	78	92	Наблюдение

	положениях. Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Тактические действия вратаря				
8.	Заключительное занятие	-	3	3	Отчетная игра
	Итого	**44**	**281**	324	

Содержание программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола

Развитие мини-футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль и техника безопасности на занятиях. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости

Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Совершенствование исполнения технических элементов.
Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Тема 3.2 Совершенствование ударов мяча по воротам.
Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.
Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 3.3 Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе
Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1 Обучение передаче и остановке мяча.
Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Тема 4.2 Совершенствование навыков остановке мяча.
Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Тема 4.3 Совершенствование навыков передаче мяча.
Передача и ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

Тема 4.4 Обучение остановки мяча бедром. Совершенствование остановки мяча бедром.
Остановка бедром летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Тема 4.5 Обучение ударам мяча.
Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Тема 4.6 Совершенствование навыков удара мяча.
Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру

Тема 4.7 Обучение удару мяча слета.
Удары мяча слета на точность в ворота.

Тема 4.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета.
Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Тема 4.9 Обучение остановке мяча после отскока.
Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.

Тема 4.10 Обучение удару мяча головой. Совершенствование удару мяча головой.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1 Обучение отбору мяча у соперника.
Индивидуальные действия. Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Тема 5.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).
Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).

Тема 5.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях.
Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Тема 5.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.
Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тема 5.5 Упражнения для развития умения «видеть поле».
Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тема 5.6 Тактические действия вратаря
Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру

Учебно-тематический план

1 года обучения

№ п/п	Наименования тем	Теорет. часов	Практ. часов	Всего часов
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История развития мини-футбола Развитие мини-футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.	**3**	**3**	**9**
2	Врачебный контроль и техника безопасности на занятиях. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.	**3**	**3**	**9**
3	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.	**3**	**3**	**9**
4	Раздел 2. Общая физическая подготовка Тема 2.1. Специальные упражнения для развития быстроты, выносливости Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.	**1**	**1**	**2**
5	Тема 2.2. Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости	**1**	**1**	**2**
6	Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º.	**1**	**1**	**2**

7	Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.	**1**	**1**	**2**
8	Эстафеты с элементами акробатики.	**1**	**1**	**2**
9	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	**1**	**1**	**2**
10	Тема 3.1 Совершенствование исполнения технических элементов	**1**	**1**	**2**
11	Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления).	**1**	**1**	**2**
12	Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.	**1**	**1**	**2**
13	Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.	**1**	**1**	**2**
14	повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.	**1**	**1**	**2**
15	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).	**1**	**1**	**2**
16	Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.	**1**	**1**	**2**
17	Игры с уменьшенным по численности составом.	**1**	**1**	**2**
18	Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.	**1**	**1**	**2**
19	Тема 3.2 Совершенствование ударов мяча по воротам.	**1**	**1**	**2**
20	Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой	**1**	**1**	**2**
21	Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.	**1**	**1**	**2**
22	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.	**1**	**1**	**2**

23	Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.	**1**	**1**	**2**
24	Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо	**1**	**1**	**2**
25	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.	**1**	**1**	**2**
26	Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.	**1**	**1**	**2**
27	Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.	**1**	**1**	**2**
28	Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком),	**1**	**1**	**2**
29	Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180').	**1**	**1**	**2**
30	Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой	**1**	**1**	**2**
31	Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.	**1**	**1**	**2**
32	Переворот в сторону с места и с разбега.	**1**	**1**	**2**
33	Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед	**1**	**1**	**2**
34	Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.	**1**	**1**	**2**
35	прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.	**1**	**1**	**2**
36	Тема 3.3 Выполнение элементов техники с мячом и без мяча в быстром темпе	**1**	**1**	**2**
37	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	**1**	**1**	**2**
38	Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.	**1**	**1**	**2**
39	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.	**1**	**1**	**2**

40	Упражнения для развития дистанционной скорости.	**1**	**1**	**2**
41	Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'.	**1**	**1**	**2**
42	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	**1**	**1**	**2**
43	Бег прыжками	**1**	**1**	**2**
44	Эстафетный бег	**1**	**1**	**2**
45	Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.	**1**	**1**	**2**
46	Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.	**1**	**1**	**2**
47	Раздел 4. Техническая подготовка	**1**	**1**	**2**
48	Тема 4.1 Обучение передаче и остановке мяча.	**1**	**1**	**2**
49	Остановка мяча.	**1**	**1**	**2**
50	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.	**1**	**1**	**2**
51	Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.	**1**	**1**	**2**
52	Тема 4.2 Совершенствование навыков остановке мяча.	**1**	**1**	**2**
53	Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	**1**	**1**	**2**
54	Тема 4.3 Совершенствование навыков передаче мяча.	**1**	**1**	**2**
55	Передача и ведение мяча.	**1**	**1**	**2**
56	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	**1**	**1**	**2**
57	Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;	**1**	**1**	**2**

58	Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом	**1**	**1**	**2**
59	Тема 4.4 Обучение остановки мяча бедром	**1**	**1**	**2**
60	Совершенствование остановки мяча бедром.	**1**	**1**	**2**
61	Остановка бедром летящего мяча.	**1**	**1**	**2**
62	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.	**1**	**1**	**2**
63	Тема 4.5 Обучение ударам мяча.	**1**	**1**	**2**
64	Удары по мячу ногой	**1**	**1**	**2**
65	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.	**1**	**1**	**2**
66	Удары внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.	**1**	**1**	**2**
67	Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	**1**	**1**	**2**
68	Удары внешней частью подъема.	**1**	**1**	**2**
69	Тема 4.6 Совершенствование навыков удара мяча.	**1**	**1**	**2**
70	Выполнение ударов после остановки, рывков	**1**	**1**	**2**
71	Выполнения ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	**1**	**1**	**2**
72	Удары на точность: в определенную цель на поле	**1**	**1**	**2**
73	Удары на точность: в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру	**1**	**1**	**2**
74	Удары на точность на ход двигающемуся партнеру	**1**	**1**	**2**
75	Тема 4.7 Обучение удару мяча слета.	**1**	**1**	**2**

76	Удары мяча слета на точность в ворота.	**1**	**1**	**2**
77	Тема 4.8 Совершенствование навыков удара мяча с лета.	**1**	**1**	**2**
78	Удары на точность: в определенную цель на поле	**1**	**1**	**2**
79	Удары на точность в ворота	**1**	**1**	**2**
80	Удары на точность партнеру	**1**	**1**	**2**
81	Тема 4.9 Обучение остановке мяча после отскока.	**1**	**1**	**2**
82	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией,	**1**	**1**	**2**
83	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений.	**1**	**1**	**2**
84	Тема 4.10 Обучение удару мяча головой.	**1**	**1**	**2**
85	Совершенствование удару мяча головой.	**1**	**1**	**2**
86	Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега	**1**	**1**	**2**
87	Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением.	**1**	**1**	**2**
88	Удары на точность.	**1**	**1**	**2**
89	Раздел 5. Тактическая подготовка	**1**	**1**	**2**
90	Тема 5.1 Обучение отбору мяча у соперника.	**1**	**1**	**2**
91	Индивидуальные действия.	**1**	**1**	**2**
92	Обучение «закрывание», «перехват» и отбор мяча.	**1**	**1**	**2**
93	Тема 5.2 Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	**1**	**1**	**2**

94	Индивидуальные, групповые и командные действия розыгрыша штрафных ударов (комбинации).	**1**	**1**	**2**
95	Тема 5.3 Обучение навыкам розыгрыша мяча в стандартных положениях	**1**	**1**	**2**
96	Индивидуальные действия	**1**	**1**	**2**
97	Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.	**1**	**1**	**2**
98	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.	**1**	**1**	**2**
99	Тема 5.4 Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Групповые действия.	**1**	**1**	**2**
100	Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.	**1**	**1**	**2**
101	Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	**1**	**1**	**2**
102	Тема 5.5 Упражнения для развития умения «видеть поле».	**1**	**1**	**2**
103	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться),	**1**	**1**	**2**
104	8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).	**1**	**1**	**2**
105	Тема 5.6 Тактические действия вратаря	**1**	**1**	**2**
106	Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при	**1**	**1**	**2**

	ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию			
107	выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот	**1**	**1**	**2**
108	введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру	**1**	**1**	**2**

Планируемые результаты

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:
Материально-техническое обеспечение
Спортивные залы, школьный стадион, лыжная база.
Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, конусы, маты, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, комплекты лыж).

Этапы деятельности	Виды деятельности. Индикаторы	
I этап – подготовительный – 2021г. Информационно – агитационная деятельность: «ШСК «Олимпиец»– открывает двери»		
Анализ исходной ситуации.	Кадровое и финансовое обеспечение. Наличие в клубе спортивного инвентаря, спортивного зала, спортивных площадок.	Наличие спортинвентаря и оборудования
Анкетирование детей	• Мониторинг физического развития по основным физическим параметрам; • психолого-педагогический мониторинг самочувствия и утомляемости учащихся (психофизиологический тест); • тест «Я выбираю здоровье»	Диаграммы, инф карты
Организационная деятельность:		
Организация детско-взрослого самоуправления (заседаний совета ШСК)	• Создание физкультурно – спортивного совета среди учащихся, родителей и общественности Утверждение документов на управляющем совете школы.	• Работа творческой группы по созданию клуба. • Создание нормативной базы: • Приказ о назначении руководителя клуба, о совете клуба, об

	• Планирование, организация и проведение мероприятий	утверждении плана работы. Положения, расписание спортивных секций, работы спортивного зала; должностные обязанности руководителя и педагогов, план работы ШСК; • создание направления ШСК «Олимпиец» на сайте. • протоколы заседаний Совета клуба. • Отчеты о проведении мероприятий.
Создание символики ШСК.	Конкурс на название ШСК, эмблемы и девиза, сбор предложений по организации физкультурно – массовых мероприятий. Приобретение спортивной формы с логотипом ШСК	Атрибутика ШСК, форма
II этап – системообразующий – 2021-2022г. «На старт, внимание, марш!» Социально - значимая физкультурно - спортивная деятельность:		
Торжественное открытие школьного спортивного клуба	Праздник здоровья.	План проведения, приказ

« Олимпийцы»		
Организация физкультурно – массовых мероприятий	Проведение физкультурно – массовых мероприятий: Спартакиады, предметные недели дни открытых дверей, часы спорта, Дни здоровья и отдыха, турниры, акции	Создание видео роликов.
Организация занятий по интересам, возрастам, уровню физической подготовленности.	Количество детей, занимающихся постоянно в спортивных секциях ШСК.	Не менее 60% от числа учащихся школы.
Реализация проектов: «1 Сентября - день знаний и здоровья», «Детские рекорды».	Занятость в клубе детей (соревнования по волейболу, футболу и.тд)	Фото и видео альбомы, видеоролики,
Летняя спортивно-оздоровительная компания	Проведение физкультурно – массовых мероприятий, походов, экскурсий.	
Организация взаимодействия с ЦВР и ДЮСШ	Деятельность педагогов доп. образования и учителей на базе ОУ.	Договора и должностные обязанности тренеров.
III этап – заключительный – 2022 г. «Финиш золотой!»		
• Увеличение количества детей, ведущих здоровый образ жизни, занимающихся спортом; • уменьшение количества детей, имеющих пагубные привычки;	Мониторинги, анкетирования	Результаты анкетирования информация и диагностические карты

• повышение уровня профилактической работы по предупреждению вредных привычек.		
Накопление и обобщение накопленного опыта по деятельности клуба	Выступление на заседаниях ШМО.	Протоколы, тексты выступлений.
Участие в проектах и конкурсах	«Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» Районная Спартакиада школьников	Дипломы, публикации в СМИ, фото и видео материалы

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки , футболки, майки, шорты, лыжная экипировка).

Формы аттестации и оценочные материалы

Оценочные материалы	Аттестация промежуточная	итоговая
уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.	Сдача норм «ГТО» 1-5 ступень (получение знака) Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игры; Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста;.	проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов ГТО.

1. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <**>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30

	местности на 1 км (мин,с)						
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <**>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Б ег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <**>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <**>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <**>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<******>		7	8	9	7	8	9

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4 .	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-

	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <**>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <**>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <******>		7	8	9	7	8	9

Основные методы и формы реализации программы

Принципы обучения:

- принцип последовательности и динамичности - постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала;
- принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его;
- возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;
- участие соревнованиях.

Педагогические методы обучения:
Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото-видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на: освоение спортивной техники; развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Список используемой литературы

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

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской федерации.
5. САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт" 1991.
7. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия», 2000 г.