

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Лицей №12»

ПРИНЯТО

на заседании

научно-методического совета

Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г. Кургана «Лицей №12»

Романова Н.В.

Приказ №268 от 01.09.2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Юные чемпионы»**

Уровень освоения программы: ознакомительный -1 год обучения

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации:1 год

Автор-составитель:

Рожина Е.С.,

учитель физической культуры

г. Курган, 2021

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные чемпионы» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа разработана и составлена на основе следующих нормативных и организационных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. (протокол № 3);

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Актуальность программы определяется запросом со стороны педагогов, родителей и детей на образовательную и воспитательную деятельность в рамках работы спортивной секции, организуемой во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном физкультурно-спортивном досуге с учетом их индивидуальных возможностей

Отличительной особенностью программы «Юные чемпионы» является укрепление здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге.

Адресат программы

Программа реализуется для обучающихся 7 - 8 классов. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

В Программе участвуют различные категории детей: одарённые дети, дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящие на учете ПДН,

внутришкольном учете, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, а также дети из малообеспеченных семей.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 учебный год.

Объём программы: общий объём программы – 102 часа.

Формы обучения: организация и проведение тренировочных занятий у школьников осуществляется в очной форме обучения, а также с применением дистанционных образовательных технологий. Организация соревнований, онлайн – соревнований могут проходить как очно, так и дистанционно.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, подготовка обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», приобщение обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность детей;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу).

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметные результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.3. Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	6	6	-	
1.	Развитие физической культуры и спорта в России	1	31	-	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни	3	3	-	
3.	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2	-	
4.	Правила соревнований. Судейская практика. Технике безопасности	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	
II	Общефизическая подготовка	96	-	96	
1.	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
2.	Дыхательная гимнастика	7	в процессе занятий	7	
3.	Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты	18	-	18	
4.	Упражнения для развития гибкости, ловкости и скоростно – силовых способностей	18	в процессе занятий	18	
5.	Спортивные и подвижные игры	29	в процессе занятий	20	
6.	Лыжная подготовка	10	-	10	
7.	Текущий контроль	9	-	9	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение норм ВФСК «ГТО»

Итого	102			
-------	-----	--	--	--

Содержание программы

Программа реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности, составлена в соответствии с программами по внеурочной деятельности для учащихся в школе после уроков. – М.: Просвещение, 2011. Авторы-составители: П.В.Степанов, С.В.Сиязов, Т.Н.Сафронов. Форма реализации программы – спортивная секция.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий общей физической подготовки (ОФП) с элементами игрового стрейчинга, игровых комплексов, а также для подготовки обучающихся к сдаче норм физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие детей в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Занятия в спортивной секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

В программу входят специально подобранные физические упражнения, упражнения для дыхания, игровые упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закалыванию.

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1. Развитие физической культуры и спорта в России.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Формирование здорового образа жизни

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закалывания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закалывания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Тема 3. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

История возникновения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ознакомить с правилами выполнения и сдачи норм ВФСК «ГТО».

Тема 4. Правила соревнований. Судейская практика. Технике безопасности

Правила соревнований по подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Владение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Тема 2. Дыхательная гимнастика

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 у детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Тема 3. Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты

Теория. Физические качества: сила, выносливость, быстрота.

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. Медленный бег до 12 – ти минут. Кросс 1500 м.; 2000 м. Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; мальчики – подтягивание на высокой перекладине.

Ожидаемый результат. Развить у обучающихся выносливость, силу и скоростные качества.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 4. Упражнения для развития гибкости, ловкости и скоростно – силовых способностей

Теория. Физические качества: гибкость, ловкость, быстрота и сила.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Преодоление полосы из пяти и семи препятствий, гимнастическая полоса препятствий, челночный бег 3x10метров. Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа на полу за 30 секунд и за 1 минуту.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 5. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры

Теория. Правила игры: «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в

корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему»,

Спортивные игры.

Теория: Правила игры в волейболе, баскетболе, футболе, гандболе.

Практика. Броски, ведения, передачи, подачи. Технические и тактические действия.

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

Тема 6. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники передвижений на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг. Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъемы по склону «полуелочкой», «лесенкой». Лыжные эстафеты (по кругу 500-700 м). Прохождение дистанции на 2 и 3 километра свободным стилем.

Тема 7. Текущий контроль

Выполнение контрольных нормативов по общей физической и технической подготовленности. Участие в соревнованиях.

Тема 8. Промежуточная аттестация

Выполнение норм ГТО: челночный бег, прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции 30 и 60 метров, бег на 1500 и 2000 метров, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа за 1 минуту, метание мяча 150 гр. на дальность, бег на лыжах 3 и 5 километров. Участие в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Основы знаний	3.09 2021г.	1	Правила соревнований. Судейская практика. Инструктаж по технике безопасности	
2	Общефизическая подготовка.	7.09	2	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств	
		9.09	1	Скоростной бег с отрезками на 30 - 50 метров	
		14.09	2	Бег на короткие дистанции на 30 и 60 метров	
		17.09	1	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах	
		21.09	2	Подвижные игр. Правила соревнований	
		24.09	1	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	
		28.09	2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	

		30.09	1	Дыхательная гимнастика	
		05.10.21г.	2	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры	
		7.10	1	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры	
		12.10	2	Комплекс упражнений для развития общей выносливости	
		14.10	2	Кроссовая подготовка. Бег до 20 минут в медленном темпе	
		19.10	1	Бег до 12 минут по пересечённой местности	
		21.10	2	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	
		26.10	2	Прыжки в длину с места, с разбега	
		28.10	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях
3	Основы знаний	11.11.21г.	2	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	
4	Общефизическая подготовка.	16.11	1	Упражнения для развития силовых качеств. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	
		18.11	2	Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Спортивная игра «Баскетбол»	
		23.11	1	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах.	
		25.11	2	Преодоление полосы из пяти препятствий Упражнения для развития силовых качеств.	
		30.11	1	Комплекс упражнений в парах на сопротивление	
		2.12	1	. Подвижные игры. Правила соревнований	
		7.12	1	Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками	
		9.12	2	Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	
		14.12	1	Развитие гибкости.	
		16.12	2	Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры	

		21.12	1	Спортивная игры Судейская практика	
		23.12	2	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10 метров	
		28.12	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях
5.	Основы знаний	11.01.2022г	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	
6.	Общефизическая подготовка	13.01	1	Комплекс упражнений для развития гибкости	
		18.01	2	Развитие выносливости. Спортивные игры	
		20.01	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 2 километров	
		25.01	2	Прохождение дистанции 3 километра на лыжах в медленном темпе. Преодоление спусков и подъёмов.	
		27.01	1	Подвижные игры	
		1.02.22г.	2	Развитие выносливости. Прохождение на лыжах до 3 километров .	
		3.02	1	Прохождение дистанции 2 километра на лыжах на результат.	
		8.02	2	Спортивные игры. Судейская практика	
		10.02	1	Преодоление контруклонов. Спуски и подъёмы на лыжах по склону	
		15.02	2	Прохождение дистанции 3 километра на лыжах в медленном темпе. Игры и эстафеты на лыжах	
		17.02	1	Прохождение дистанции 3 километра на лыжах на результат.	
		22.02	2	Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры	
		24.02	1	Упражнения для развития ловкости. Правила	

				соревнований	
		1.03.22г.	2	Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры	
		3.03	1	Прыжки в длину с места	
		7.03	2	Прыжки в высоту с разбега различными способами	
		10.03	1	Развитие скоростно – силовых качеств. (Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 1 минуту)	
		15.03	2	Эстафеты	
		17.03	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных упражнений. Участие в соревнованиях
7.	Основы знаний	29.03	1	Формирование здорового образа жизни	
8.	Общефизическая подготовка	31.03	2	Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры	
		5.04.22г.	1	Скоростной бег на короткие дистанции с высокого старта	
		7.04	2	Скоростной бег на короткие дистанции с низкого старта. Правила соревнований	
		12.04	1	Подвижные игры и эстафеты	
		14.04	2	Преодоление полосы из п семи препятствий	
		19.04	1	Развитие скоростных качеств	
		21.04	2	Скоростной бег на дистанцию 30 метров. Спортивные игры	
		26.04	1	Скоростной бег на дистанцию 60 метров.	
		28.04	1	Прыжки в длину с разбега различными способами	
		3.05.22г.	1	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 2 километров	
		5.05	2	Спортивные игры. Судейская практика.	
				10.05	1

					упражнений. Участие в 12соревнованиях
	12.05	2	Метание мяча в цель. Подвижные игры и эстафеты		
	17.05	1	Метание мяча 150 г. с разбега на дальность		
	19.05	1	Спортивные и подвижные игры		
	24.05	2	Промежуточная аттестация		Выполнение норм ВФСК «ГТО
	26.05	2	Промежуточная аттестация		Выполнение норм ВФСК «ГТО»

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2021 г. по 29.12.2021 г., 16 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2021 г. по 09.01.2022 г.
Второе полугодие	с 10.01.2022 по 28.05.2022 г., 18 учебных недель
Промежуточная аттестация	24 и 26.05.2022 г.

Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

Для оценки эффективности проводимой программы обучающимся предлагается выполнять 1 раз в четверть контрольные упражнения для проверки степени освоения техники двигательных действий и уровня развития физических качеств, а также участие в соревнованиях различного уровня. В конце учебного года по итогам реализации программы среди занимающихся в спортивной секции проводится промежуточная аттестация в виде выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Материально – техническое обеспечение:

Администрация общеобразовательного учреждения предоставляет в бесплатное пользование: школьные спортивные залы, инвентарь и оборудование, технические средства: компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, музыкальный центр, микрофон.

№	Примерный перечень инвентаря и оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10

2	Мячи баскетбольные	10
3	Мячи футбольные	10
4	Малые мячи для большого тенниса	10
5	Жилетки игровые (разного цвета)	30
6	Обручи	30
7	Скакалки	30
8	Гимнастические палки	30
9	Гимнастические коврики	30
10	Гимнастические скамейки	10
11	Гимнастические маты	10
12	Тумбы для определения гибкости	2
13	Коврики для прыжков	2
14	Кубики	10
15	Фишки / конусы	20
16	Доска для отжимания	2
17	Лыжи	30
18	Лыжные палки	60
19	Эстафетные палочки	10
20	Волейбольная сетка	2

Учебно–информационное обеспечение:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.].. — Москва : Издательство «Спорт», 2016.
2. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;
4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — М.: Владос, 2004;

5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — М.: Глобус, 2008;
6. Олимпиада по предмету «Физическая культура». Методическое пособие. /Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А Красников — Москва: Физическая культура, 2005;
7. Олимпийские задания по физической культуре. 9 – 11 классы /авт.-сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков — Волгоград: Учитель, 2010;
8. Примерная программа по мини – футболу (футзал) для детско-юношеских спортивных школ, детской – юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2010;
9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (спортивные дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол"). / Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин — Москва : ФГБУ "Федеральный центр подгот. спортивного резерва", 2016;
10. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). / Литвинов Е.Н, Виленский М.Я., Туркунов Б.И ;
11. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008;

Интернет – ресурсы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>. (Дата обращения: 28.10.2021);
2. Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>. (Дата обращения: 28.10.2021);
3. Журнал «Физкультура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>. (Дата обращения: 28.10.2021);

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми в спортивной школе не менее года, образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

Оценочные материалы

Воз- раст	Контрольные упражнения	Показатели					
		Обучающиеся			девочки		
	Уровень усвоения	Высок.	Сред.	Низк.	Высок.	Низк.	Сред.
13- 14	Челночный бег 3x10 м, сек.	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
	Бег 30 м, сек.	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
	Бег 2000 м, мин.	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
	Прыжки в длину с места см.	215	190	170	180	160	150
	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	12	8	6	18	12	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8

лет	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	+11	+6	+4	+15	+8	+ 5
	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 минуту)	49	39	35	43	34	31
	Бег на лыжах 3 км. (мин.с.)	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	22.30
	Кросс 3 км. По пересечённой местности (мин.с.)	14.30	16.00	16.30	17.00	18.30	19.30
	Метание мяча, весом 150г. (м.)	40	34	30	27	21	19