

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №39

Принято педагогическим
советом
МОУ СОШ № 39
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 39
Савенкова Т.Н.
Приказ № 145/1
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

на 2023-2024 учебный год

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Матвеева Л.Ю.

2023г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Нормативные акты	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
Условия реализации	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
Содержание программы	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

	Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
--	---

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительные особенности

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 12-16 лет.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста основной и подготовительной медицинских групп.

Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается.

Наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется.

Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	72	2

Цель и задачи программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

Принимаются все желающие (допущенные врачом) на основании личных заявлений.

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: стартовый, текущий и итоговый контроль.

По окончании обучения проводится итоговая аттестация, позволяющая оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Условия формирования групп, количество детей в группе

Наполняемость одной группы 20-25 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа дополнительного образования «Общефизическая подготовка» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки. Педагогическая целесообразность 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 закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам спортивных упражнений.

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности. Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится на основании усвоения теоретических знаний и отработке практических навыков, выполнение различных упражнений и нормативов с обязательным соблюдением правил по технике безопасности. Проведение занятий осуществляется с использованием различных эффективных образовательных методик и технологий, которые позволяют отработать приемы и навыки выполнения упражнений и способствуют формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня и соревнованиях, которые позволяют обучающимся, педагогам, родителям, и общественности оценить уровень освоения образовательной программы и при необходимости своевременно осуществить корректировки

образовательного процесса, а как результат могут являться критерием и оценкой сформированности навыков и служить вариантом итоговой аттестации.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Планируемые результаты реализации Программы

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в легкой атлетике, акробатике, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики легкой атлетики, акробатики, баскетбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности аудиторно / самостоятельно	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение	2	1	1		
2.	Легкая атлетика	16	4	-		Беседа
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	2			
4.	Лыжная подготовка	20	2			

5.	Спортивные игры	20	2			
	ИТОГО	72	11	61		

Календарный учебный график:

Для комплектования групп 1 года обучения педагогам предоставляется период до двух недель. Занятия могут начаться с даты начала учебного года (раньше 14 сентября), при условии набора группы.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1			36	72	1 раз в неделю по 2 ч.

Рабочая программа

Возраст учащихся: 12-16 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Задачи обучения

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Условия организации учебно-воспитательного процесса (включая условия набора)

На обучение по данной программе могут быть приняты обучающиеся 12-16 лет, (допущенные врачом), имеющие заявление от родителей о приеме в объединение.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Продолжительность занятия – 2 час, с учетом перерыва – 15 минут.

Специальный отбор не проводится.

По окончании обучения проводится итоговая аттестация, позволяющая оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 72

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

Метапредметные результаты:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты:

- знать основы здорового образа жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- адекватно оценивать нагрузку и график индивидуальных занятия по совершенствованию общефизического развития и уровню подготовки по изучаемым видам спорта, планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- знать основы оказания первой помощи и знать правила поведения при оказании первой помощи пострадавшим в различных ситуациях.

Содержание программы

Вводное занятие (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека.

Лёгкая атлетика (16 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (14 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Лыжная подготовка (20 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км, 5 км.

Спортивные игры (20 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Владение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата проведения
--------------	----------------------	-------------------------	------------------------

		Теория	Практика	
1-2	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	1	
3-4	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	1	
5-6	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	1	
7-8	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	1	
9-10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание		2	
11-12	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.		2	
13-14	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений		2	
15-16	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	1	
17-18	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.		2	
19-20	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	1	
21-22	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	1	
23-24	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.		2	
25-26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью		2	
27-28	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев		2	
29-30	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами		2	
31-32	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)		2	
33-34	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1	1	
35-36	Коньковые лыжные ходы	1	1	
37-38	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		2	
39-40	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км		2	
41-42	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение		2	

	дистанции 3 км			
43-44	Игры и эстафеты на лыжах.		2	
45-46	Прохождение дистанции 3 км		2	
47-48	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км		2	
49-50	Подвижные игры на лыжах		2	
51-52	Прохождение дистанции 5 км без учета времени		2	
53-54	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	1	
55-56	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1	1	
57-58	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		2	
59-60	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра		2	
61-62	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо		2	
63-64	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия		2	
65-66	Овладение мячом и противодействия		2	
67-68	Отвлекающие приёмы		2	
69-72	Учебно-тренировочная игра.		4	
	ИТОГО: 72 часа	11	61	

Механизм оценивания результатов освоения Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном

этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;

- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Методическое обеспечение реализации Программы

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
12 лет						
	Бег 30м (с)	6,3	6	5,7	5,6	5,4
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
	Бег 1000 м (мин.)	6,05	5,55	5,45	5,35	5,05
13 лет						
	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
	Бег 1000 м (мин.)	5,50	5,40	5,30	5,10	4,50
14 лет						
	Бег 30м (с)	6	5,7	5,5	5,3	5,1
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31

	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
	Бег 1000 м (мин.)	5,40	5,30	5,20	5,00	4,40
15 лет						
	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
	Бег 1000 м (мин.)	5,25	5,15	5,05	4,45	4,30
16 лет						
	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
	Бег 1000 м (мин.)	5,20	5,10	5,00	4,35	4,20
17 лет и старше						
	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5	4,8
	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
	Бег 1000 м (мин.)	5,10	5,00	4,50	4,30	4,10

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
12 лет						
	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
	Подтягивания на перекладине	2	3	4	5	6
	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
	Бег 1000 м (мин.)	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
13 лет						
	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
	Подтягивания на перекладине	2	4	6	8	10
	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
	Бег 1000 м (мин.)	4,35	4,30	4,20	4,10	4,00
14 лет						
	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7
	Подтягивания на перекладине	4	6	8	10	12

	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
	Бег 1000 м (мин.)	4,2	4,10	4,00	3,55	3,50
15 лет						
	Бег 30м (с)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	Подтягивания на перекладине	6	8	10	12	14
	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
	Бег 1000 м (мин.)	4,15	4,05	3,55	3,45	3,4
16 лет						
	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5
	Подтягивания на перекладине	8	10	12	14	15
	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	210	220
	Бег 1000 м (мин.)	4,1	4,00	3,50	3,40	3,30
17 лет и старше						
	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4
	Подтягивания на перекладине	9	11	14	16	18
	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
	Бег 1000 м (мин.)	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Список литературы, используемой при написании Программы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /В.И. Ляха – М.; Просвещение, 2012.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
6. Н. Зимин Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
7. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.-64 с.