

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 39

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 Крылова В.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 39

 Савенкова Т.Н.

Приказ № 117  
от «26» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

на 2024-2025 учебный год

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Матвеева Л.Ю.

2024г.

## 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:

<b>Нормативные акты</b>	
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**

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Количество часов в неделю</b>
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**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
--------------	----------------------	-------------------------	------------------------

		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	
	<b>ИТОГО: 72 часа</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### **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
<b>12 лет</b>						
	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
<b>13 лет</b>						
	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
<b>14 лет</b>						
	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
<b>15 лет</b>						
	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
<b>16 лет</b>						
	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
<b>17 лет и старше</b>						
	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
<b>12 лет</b>						
	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
<b>13 лет</b>						
	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
<b>14 лет</b>						
	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
<b>15 лет</b>						
	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
<b>16 лет</b>						
	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
<b>17 лет и старше</b>						
	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.