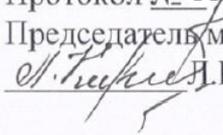


Российская Федерация
Администрация МО «Светловский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Принята на заседании методического
(педагогического) совета школы
от 28.06.2022 г.

Протокол № 11

Председатель методического совета

 Я.И. Кириллова



Утверждена приказом директора

МБОУ СОШ № 5

от 04.07.2022 г. № 228

Директор МБОУ СОШ № 5

 В.Е. Павлов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Спортивное многоборье»

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Добренко Юлия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EЕBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 05.07.2022 11:56 (UTC)

гор. Светлый,
2022/2023 учебный год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Основой спортивного многоборья являются естественные движения человека. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость спортивного многоборья объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

За основу спортивной секции взят один из основных спортивных видов - лёгкая атлетика. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания. В программу также добавлены элементы спортивных игр футбола, баскетбола и волейбола, которые способствуют гармоничному развитию личности и развитию качеств координации и ловкости.

Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия осенью и весной проводятся на свежем воздухе, что улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 – ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ о т 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобразования Российской Федерации от 20 мая 2003 года №28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные. Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в тренировках, играх, соревнованиях.

Актуальность программы

Спортивное многоборье, в большей степени складывается из элементов легкой атлетики, а легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание. Благодаря занятиям ученик приобретает правильные двигательные навыки.

А так как в данную программу еще добавлены и спортивные игры, то большое внимание уделяется еще и развитию ловкости и координации.

Занятия в данной секции являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Поэтому данная секция является очень актуальной.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы в том, что данная программа разработана на основе типовых программ по многоборью для и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции.

.Адресат программы: Возрастная категория 13-15 лет.

Главная потребность этого возраста - формирование нового представления о себе, укрепление самооценки, стремление к общению со сверстниками. Образовательная программа по спортивному многоборью дает детям такую возможность.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях возобновлена сдача нормативов физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Поэтому необходимо уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку. Данная программа позволит учащимся повысить свой физический уровень.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в году – 70, для обучающихся 13-15 лет.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом и индивидуальными траекториями развития обучающихся, согласно, их интересов. В группу входят учащиеся разных возрастных категорий (разновозрастная группа). Состав группы постоянный.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

1.2 Цели и задачи программы

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля над физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название модулей, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	1	В процессе занятий		Журнал посещаемости
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	8	В процессе занятий	8	Журнал посещаемости Тестирование
3	Бег на средние дистанции 200-400м	8	В процессе занятий	8	Журнал посещаемости Тестирование
4	Бег на длинные дистанции 1000-1500-2000м	12	В процессе занятий	12	Журнал посещаемости Тестирование
5	Кросс 1000-1500-2000м	12	В процессе занятий	12	Журнал посещаемости Тестирование
6	Эстафетный бег	4	В процессе занятий	4	Журнал посещаемости
7	прыжок в длину с разбега	6	В процессе занятий	6	Журнал посещаемости Тестирование
8	Метание малого мяча	4	В процессе занятий	4	Журнал посещаемости Тестирование
9	Полоса препятствий	2	В процессе занятий	2	Журнал посещаемости
10	Спортивные игры и эстафеты	12	В процессе занятий	12	Журнал посещаемости
11	Физическая подготовка (офп сфп)	-	В процессе занятий	В процессе занятий	Журнал посещаемости
12	Судейская практика	3	1	2	Журнал посещаемости

Всего: 70 час.

Теория: 4 час.

Практика: 66 час.

Содержание учебного плана

Модуль 1 - Основы знаний

Теория: Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения упражнений; представления о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми.

Практика: Применение своих знаний на практике

Модуль 2 - Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м

Теория: Техника выполнения спринтерского бега

Практика: Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Модуль 3 - Бег на средние дистанции 200-400м

Теория: Техника бега на средние дистанции, правильность дыхания, техника безопасности при беге на средние дистанции

Практика: Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократное выполнение упражнений. Бег с утяжелением. Повторный бег по дистанции 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в среднем темпе. Бег на средние дистанции 200-400м

Модуль 4 - Бег на длинные дистанции 1000-1500-2000м

Теория: Овладение техникой длительного бега

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в среднем темпе. Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-2000 м.

Модуль 5 - Эстафетный бег

Теория: Овладение техникой передачи эстафетной палочки

Практика: Круговая эстафета, эстафета 4X60, эстафета 4x100, эстафета 4X200, смешанная эстафета

Модуль 6 - прыжок в длину с разбега

Теория: Овладение техникой прыжка в длину, согнув ноги

Практика: Прыжки в длину с любой зоны отталкивания, прыжки в длину с 7—9 шагов разбега, прыжки в длину с 9—11 шагов разбега, прыжки в длину.

Модуль 7 - Метание малого мяча

Теория: Овладение техникой метания мяча, правила безопасности при метании.

Практика: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Модуль 8 - Полоса препятствий

Теория: Техника преодоления различных препятствий

Практика: Преодоление полосы препятствий различного уровня, согласно возрастным особенностям учащихся

Модуль 9 - Спортивные игры и эстафеты

Теория: Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол. Техника безопасности во время спортивных игр.

Практика: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игры в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.

Модуль 10 - Физическая подготовка (офп сфп)

Теория: Представления о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

Практика: Специальные беговые упражнения

Методические рекомендации:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, лежа на спине переход в положение, сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Модуль 10 - Судейская практика

Теория: Основы судейства.

Практика: Предусматривает участие в соревнованиях общефизической направленности (соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и проведение школьных специализированных соревнований по легкой атлетике.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- развивается дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- умеют вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- организуют и проводят соревнования в школе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умеют организовать самостоятельные занятия.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

1. историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
2. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
3. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
4. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
5. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
9. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Обучающиеся должны уметь:

1. правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
3. стартовать из различных исходных положений.
4. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный план

Занятия проводятся на школьном стадионе, спортивном зале по расписанию.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроль
1-2	сентябрь		Лекция, практическое занятие	2ч	Правила безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции.	журнал посещаемости
3-4	сентябрь		практическое занятие	2ч	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно (на прямой и на повороте)	журнал посещаемости
5-6	сентябрь		практическое занятие	2ч	Ускорения; бег по повороту; финиш.	журнал посещаемости
7-8	сентябрь		практическое занятие	2ч	Бег на время на дистанции 30. 60м.	журнал посещаемости
9-10	сентябрь		практическое занятие	2ч	Бег на время на дистанции 100м	журнал посещаемости
11-12	октябрь		практическое занятие	2ч	Бег по пересечённой местности	журнал посещаемости
13-14	октябрь		практическое занятие	2ч	Бег на короткие дистанции	журнал посещаемости
15-16	октябрь		Урок - соревнование	2ч	Эстафетный бег	журнал посещаемости
17-18	октябрь		практическое занятие	2ч	Метание малого мяча в цель	журнал посещаемости
19-20	октябрь		практическое занятие	2ч	Прыжки в длину с разбега.	журнал посещаемости

21-22	ноябрь		практическое занятие	2ч	Бег 400м	журнал посещаемости
23-24	ноябрь		Практическое занятие	2ч	Прыжки в длину с разбега	журнал посещаемости
25-26	ноябрь		Практическое занятие	2ч	Метание малого мяча в цель	журнал посещаемости
27-28	декабрь		Практическое занятие	2ч	Кросс 1000м	журнал посещаемости
29-30	декабрь		Урок - соревнование	2ч	Встречные эстафеты	журнал посещаемости
31-32	декабрь		Практическое занятие	2ч	Удары по мячу. Тренировочная игра	журнал посещаемости
33-34	декабрь		Практическое занятие	2ч	Перемещения и остановки. Учебная игра	журнал посещаемости
35-36	январь		Практическое занятие	2ч	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	журнал посещаемости
37-38	январь		Практическое занятие	2ч	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	журнал посещаемости
39-40	январь		Практическое занятие	2ч	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	журнал посещаемости
41-42	февраль		практическое занятие	2ч	Ведение без сопротивления ведущей и не ведущей рукой	журнал посещаемости

43-44	февраль		практическое занятие	2ч	Преодоление полосы препятствий	журнал посещаемости
45-46	февраль		Практическое занятие	2ч	Бег на короткие дистанции	журнал посещаемости
47-48	март		Урок - соревнование	2ч	Эстафетный бег 4x60м	журнал посещаемости
49-50	март		Практическое занятие	2ч	Бег на длинные дистанции 1000м	журнал посещаемости
51-52	март		Урок - соревнование	2ч	Эстафетный бег 4x100м	журнал посещаемости
53-54	март		практическое занятие	2ч	Бег на средние дистанции 200м	журнал посещаемости
55-56	март		практическое занятие	2ч	Прыжки в длину с разбега	журнал посещаемости
57-58	апрель		Практическое занятие	2ч	Бег 2000м. Развитие выносливости.	журнал посещаемости
59-60	апрель		Практическое занятие	2ч	Бег 100м	журнал посещаемости
61-62	апрель		Практическое занятие	2ч	Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м	журнал посещаемости
63-64	май		практическое занятие	2ч	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость	журнал посещаемости
65-66	май		практическое занятие	2ч	Метание теннисного мяча с места на дальность	журнал посещаемости

67-68	май		практическое занятие	2ч	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10	журнал посещаемости
69-70	май		практическое занятие	2ч	Метание теннисного мяча с места на дальность.	журнал посещаемости

Календарный учебный график:

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

Количество часов в год – 70 час.

Количество часов в неделю – 2 час.

Количество занятий в неделю – 1 занятие.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.
7. Дидактический материал.

Кадровое обеспечение:

Программу разработала и реализует педагог дополнительного образования, учитель первой категории Добренко Юлия Викторовна.

Формы аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* осуществляется педагогом в форме измерения результатов каждого вида, пройденного на тренировке.

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме измерения результатов каждого вида, пройденного на тренировке.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня считается успешностью.

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал с результатами измерений нормативов;
- педагогическое наблюдение.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Оценочные материалы

9-10 лет		Юноши			Девушки		
		Оценка					
Тесты		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	5.6	5.9	6.6	5.7	6.0	7.1
2	Прыжок в длину с места	150	140	115	145	120	110
3	Метание набивного мяча	310	255	225	280	215	175
4	Челночный бег 3x10	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
5	Челночный бег 4x9	11.6	12.2	12.4	12.0	12.4	13.0
6	Поднимание туловища	34	28	20	20	18	15
7	Подтягивание из виса лежа	9	6	4	8	5	3
8	Наклон из положения лежа	+6	+4	+3	+11	+7	+5
9	Прыжок через скакалку	50	40	30	80	35	20
10	Отжимания	20	15	10	10	8	5
11	Бег 60 метров	10.8	11.4	12.0	11.0	11.6	12.4
12	Кросс 2000 м	-	-	-	-	-	-
13	Прыжок в длину	290	250	210	250	210	170
14	Прыжок в высоту	095	090	075	090	085	070
15	Метание мяча	25	20	15	15	13	11
16	Подтягивание	4	3	1	----	----	----
17	Бег 1000 м	5.00	5.10	5.20	5.40	5.50	6.00
18	Многоскоки, 8 прыжков(м)	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
19	Бег 1500 м	-	-	-	-	-	-

11-12лет		Юноши			Девушки		
		Оценка					
Тесты		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	5.5	5.7	6.4	5.6	5.8	6.5
2	Прыжок в длину с места	160	150	125	150	130	115
3	Метание набивного мяча	350	270	220	345	265	215
4	Челночный бег 3x10	8.0	8.2	8.4	8.4	8.6	8.8
5	Челночный бег 4x9	11.2	11.4	11.6	11.5	11.8	12.2
6	Поднимание туловища	36	30	24	25	20	17
7	Подтягивание из виса лежа	----	-----	----	12	8	5
8	Наклон из положения лежа	+9	+5	+3	+12	+9	+6
9	Прыжок через скакалку	60	50	40	90	40	35
10	Бег 60 метров	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
11	Бег 2000 м						

12	Прыжок в длину	300	260	220	260	220	180
13	Прыжок в высоту	100	090	080	095	090	080
14	Метание мяча	27	22	18	17	15	12
15	Подтягивание	5	3	2	----	----	----
16	Кросс 1500 м	9.20	9.50	10.30	9.30	10.10	10.40
17	Бег 1000 м	4.50	5.00	5.10	5.30	5.40	5.50

12-13 лет		Юноши			Девушки		
		Оценка					
Тесты		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	5.3	5.5	6.2	5.4	5.6	6.3
2	Прыжок в длину с места	170	160	135	160	150	120
3	Метание набивного мяча	380	310	270	355	275	230
4	Челночный бег 3x10	7.8	8.0	8.2	8.2	8.4	8.6
5	Челночный бег 4x9	11.0	11.2	11.4	11.4	11.8	12.0
6	Поднимание туловища	36	32	25	28	20	18
7	Подтягивание из виса лежа	----	-----	----	12	8	6
8	Наклон из положения лежа	+9	+6	+4	+12	+9	+6
9	Прыжок через скакалку	90	60	55	100	90	50
10	Отжимания	20	17	15	10	8	4
11	Бег 60 метров	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
12	Бег 2000 м	-	-	-	-	-	-
13	Прыжок в длину	310	300	260	300	260	220
14	Прыжок в высоту	110	100	085	105	095	080
15	Метание мяча	34	27	20	21	17	14
16	Подтягивание	6	4	3	----	----	----
17	Кросс 1500 м	8.50	9.20	10.00	9.00	9.40	10.20
18	Бег 1000 м	4.40	4.50	5.00	5.20	5.30	5.40

Методы обучения и воспитания

Особенности организации образовательного процесса:

Формы организации образовательного процесса:

Формы занятий групповые, индивидуально-групповые. Учебная группа состоит из 15-25 учащихся.

Формы организации учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования.

При проведении занятий используются различные методы работы:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками.

3. Практический метод.
4. Игровой метод.
5. Соревновательный метод.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология коллективного и группового взаимодействия;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм занятия:

Теоретическая часть включает в себя:

- постановку целей и объяснение задач;

Создание условий для развития познавательной самостоятельности учащихся

- изложение нового материала (проводиться в форме беседы на основе уже пройденного материала и полученных ранее знаний).

Практическая часть занятий строится на основе следующих принципов:

- доступности - «от простого к сложному»;
- наглядности;
- индивидуального подхода к каждому ученику;
- многократного повторения упражнений и отработка их до автоматизма.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, инструкционные карты, задания, упражнения.

Список используемой литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. 7Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
9. Гордулин И.В. Спортивное многоборье. – М.: ФиС, 1989 г. – 167 с.
10. «Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016 г.).
11. Проект Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
12. Фестиваль педагогических идей. Открытый урок [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles>
13. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://standart.edu.ru/>