

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол №\_1\_\_\_\_  
от «\_29\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_2025\_\_года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ «Средняя школа №27»  
Дышлевская Г.Н.

\_\_\_\_\_  
Приказ №\_161 п.1\_\_\_\_  
от «\_29\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_2025\_\_года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 года

Количество часов в год: 315 часов

Автор-составитель  
Тищенко Роман Петрович,  
педагог дополнительного образования

Петропавловск-Камчатский, 2025 год

## Пояснительная записка

Примерная дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения. Предназначена для образовательных организаций общего и дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

*Актуальность программы.* Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

*Цель программы:* овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах для повышения уровня развития физических качеств и сдачи нормативов ГТО.

*Задачи программы:*

*обучающие:*

- обучить техническим и тактическим приёмам спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, туризма;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям в области физической культуры и базовых видах программы.

*развивающие:*

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развить индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности.

*воспитательные:*

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

*Адресат программы*

Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 16-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

Зачислении на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя).

*Формы и режим занятий*

Форма занятий – групповая, очная

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, минимальная – 12 человек.

*Режим занятий:* 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа).

**Срок реализации программы:** 1 год, 315 часов на весь период обучения.

**Планируемые результаты обучения** отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

*Личностные результаты:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

*Предметные результаты:*

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

*Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

*На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Оценка уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Общая физическая подготовка»**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим.  оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4.7	4.9	5.2	5.5	5.7	6.2	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5	11.3	серебряный знак
3	Бег на 100 м (с)	14.3	14.6	15.5	17.2	17.6	18.8	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебряный знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебряный знак
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	11	9	6	-	-	-	серебряный знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебряный знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебряный знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебряный знак

10	Челночный бег 3×10 м (с)	7.6	7.9	8.6	8.7	8.9	9.7	серебряный знак
11	Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240	серебряный знак
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебряный знак
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебряный знак
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебряный знак
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебряный знак
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебряный знак
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебряный знак
18	Бег на 200 м (с)	29.5	30.5	31.5	33.0	34.0	36.3	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебно-тематический план**

№ п\п	Наименование темы	1 год обучения	
		Тео рия	Пра ктика
1	Вводное занятие. Комплектование	1	
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	4	
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2	1
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	5	
5	Лёгкая атлетика	5	93
6	Гимнастика	5	93
7	Спортивные игры	6	90
8	Контрольные игры и соревнования		10
	<b>ИТОГО</b>	28	287
		315	

**Содержание программного материала первого года обучения.**

**Правила безопасности на занятиях по ОФП**

*Теория:* Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

**Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

*Практика:* Техника оказания первой медицинской помощи.

## **Правила занятий ОФП, правила спортивных игр**

*Теория:* Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. История физической культуры. Развитие физической культуры в России.

### **Легкая атлетика**

*Обучение различным видам ходьбы и бега:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

*Практика:* Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий. Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам - без предметов, с выполнением общеразвивающих упражнений, с предметами (мячики, кубики); Игры с ходьбой и бегом: «Ходьба гуськом», «Кто лишний?», «Догоните меня».

*Обучение различным видам прыжков и метаний:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

*Практика:* Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча в даль техникой из-за головы, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель. Игры с прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам»; Игры с метанием: «Попади в ворота», «Без промаха», «Кто дальше бросит».

*Обучение игровым упражнениям с предметами и элементами спортивных игр:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

*Практика:* Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточки, цапли», имитационные упражнения в движении по

гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанию, ползанию: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с маленькими мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Игры, развивающие физические качества и мышление; Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

### **Гимнастика**

*Освоение базовых элементов гимнастики и акробатики:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при обучении элементам акробатики и гимнастики. Описание техники выполнения элементов акробатики. 17 Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира.

*Практика:* Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах.; Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Обучение элементам акробатики: группировки, перекаты из различных положений; прыжки через короткую и длинную скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые акробатические элементы; Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Подвижные игры с элементами простейших единоборств: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»; Эстафеты с элементами акробатики: с использованием матов, гимнастической скамейки.

### **Спортивные игры**

*Освоение простых элементов баскетбола:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов баскетбола. Описание: техники выполнения простых элементов баскетбола.

*Практика:* Подвижные игры с элементами метания; Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук; Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Эстафеты с большими мячами; Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах; передачи из различных исходных положений; Броски мяча по кольцу: одной командой, несколькими командами; Подвижные игры с элементами баскетбола: «Смотри сигнал», «Послушный мяч», «Передал – садись», «Гонка мячей»; Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

*Освоение элементов пионербола и волейбола:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

*Практика:* Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола: «Эстафета парами», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга»; Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола: «Охотники», «Мяч капитану», игра через сетку, «Кто быстрее», «Сделай фигуру», «Попади в водящего».

*Освоение простых элементов игры в гандбол:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в гандбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в гандбол.

*Практика:* Подвижные игры с элементами игры в гандбол (ручной мяч): «Метание в цель», «Мяч соседу», «Эстафета с ведением и броском»; Подвижные игры с элементами игры в гандбол с использованием предметов: попадать в различные цели (мяч, кубик, кегля).

*Освоение простых элементов игры в футбол:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

*Практика:* Эстафеты с легкоатлетическими элементами. Развитие силы мышц ног; Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча; Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики); Элементы игры

в футбол: удары по воротам без вратаря; Подвижные игры с элементами игры в футбол: «Кузнечики», «Передай ближнему», «Гонки».

*Совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч и футбол:*

*Теория:* Объяснение правил техники безопасности при совершенствовании ранее изученных элементов игры в баскетбол, волейбол, пионербол, ручной мяч и футбол.

*Практика:* Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и волейбола: совершенствование ранее изученных бросков и передач, доступные эстафеты с элементами баскетбола, пионербола и волейбола; Подвижные игры с элементами гандбола: эстафеты в командах с использованием ранее изученных бросков и передач, броски по целям; Подвижные игры с элементами игры в футбол: совершенствование ранее изученных видов ударов по мячу и ведения мяча; эстафеты с вышеуказанными элементами; Игра в футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы.**

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «Общая физическая подготовка» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта обучающихся, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема разворачивается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения школьников, порождающие новые запросы. Подведение итогов по теме

проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения

### **Организация и методика обучения**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

*Первый этап (ознакомление)* - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

*Второй этап (разучивание, закрепление навыка)* - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

*Третий этап (совершенствование техники)* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно. Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом. Преимущественно фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия. При групповом методе группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание. Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- теннисный стол;

- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, художественной гимнастики;
- мячи для медицинбола 2 кг;
- щитки футбольные;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки;
- эстафетные палки;
- гимнастическая скамейка;
- секундомер;
- теннисный стол;
- теннисные ракетки;
- сетка для теннисного стола;
- винтовки пневматические;
- мишень;
- пули для пневматической винтовки (4,5).

## **Список литературы**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.

*Список литературы для педагога:*

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2017 г. – Томск: ТГПУ.
- а. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 2017.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2018.
3. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2018.
5. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 2018.
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2017.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2018.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2017.
12. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2017.
13. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2016.
14. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2018.
15. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2016.

16. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2018. – № 2. – с.74.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2016.
18. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 2017.
19. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 2016.

*Список литературы для обучающихся и родителей:*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2018.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2016
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2018.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2017.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2018.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2017.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2016.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2018

**Календарный учебный план график.**

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 36 недель или (39 недель).
4. Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря первого и второго годов обучения.
5. Промежуточная аттестация в конце первого года обучения – 2-3 неделя мая текущего учебного года.
6. Итоговая аттестация в конце второго года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.
7. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.
8. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

**Календарный учебный план на 36 учебных недель прохождения**

**программного материала на \_\_\_\_\_ учебный год.**

Для учебной группы № \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ года обучения

по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Наименование темы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Вводное занятие. Комплектование	1	1								
Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	4	2				2				
Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	3	2				1				
Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	5	2	1			1	1			
Лёгкая атлетика	98	15	15	10	6	6	7	13	13	13
Гимнастика	98	6	6	12	15	15	13	10	10	11
Спортивные игры	96	12	12	12	12	12	12	10	8	6
Контрольные игры и соревнования	10				5					5
<b>Всего часов</b>	<b>315</b>									
<b>Кол-во занятий в месяц</b>		13	13	12	13	11	12	12	13	13

Ф.И.О. педагога Тищенко Роман Петрович

Руководитель структурного подразделения Дышлевская Галина Николаевна

/

/

**Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации  
«Общая физическая подготовка»**

Группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_

Название объединения (вид спорта) \_\_\_\_\_

Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

(интегральная оценка результатов)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Бег 30 м. (сек)			Бег на 60 м (сек)			Бег на 100 м (сек)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)			Челночный бег 3×10 м (с)			Прыжок в длину с разбега (см)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)			Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б			
1																													
2																													

( Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**  
**Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся**  
 за \_\_\_\_\_ учебный год

Название объединения (вид спорта) \_\_\_\_\_

Дата проведения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Год обучения (по программе) \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов (интегральная): уровень (высокий, средний, низкий)

№ группы \_\_\_\_\_

п/п	Фамилия, имя, отчество Обучающегося (полностью)	Форма проведения	Оценка результатов/ общий уровень
1.			
2.			

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

средний уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся  
в группе

Подпись педагога (тренера-преподавателя)

\_\_\_\_\_

*При повторной аттестации (ликвидации академической задолженности)*

Подпись председателя аттестационной  
комиссии \_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной  
комиссии \_\_\_\_\_