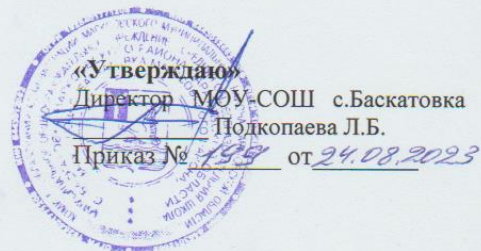


Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа
с. Баскатовка Марковского района Саратовской области

**Центр образования естественно-научного и технологического профилей
«Точка роста»**

«Согласовано»:
На педагогическом совете
Протокол заседания № 17
от 24.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНАЯ МОЗАИКА»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Каширин Валерий Михайлович

с.Баскатовка

2023г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная мозаика» (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; приобретение навыков и умений, которые могут пригодиться в разного рода жизненных ситуациях; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность программы в том, что разработана она с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, имеющейся материальной базы, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа направлена на развитие у обучающихся общей физической подготовки через освоение различных видов спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при её освоении обучающиеся овладевают более глубокими знаниями в области физической культуры и спорта, а так же их значении для здоровья человека. У обучающихся воспитывается дисциплина, чувство коллективизма, воля, целеустремленность, трудолюбие, умение преодолевать трудности, потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Отличительными особенностями программы является то, что в ней совершенствование общей физической подготовки обучающихся идет через освоение многих видов спорта. Что позволяет обучающемуся освоить не один вид спорта, а стать универсальным спортсменом. Программа, в зависимости от желания и целей ребенка, позволяет ему работать как над укреплением своего здоровья и физической подготовки, так и над достижением высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Программа разработана на основе положения о дополнительной общеразвивающей программы МОУ СОШ с. Баскатовка Марксовского района Саратовской области

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивная мозаика» для детей 11- 17 лет. Число обучающихся в группе 10-15 человек. При наличии условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Возрастные особенности: В возрастной период 11-17 лет наблюдаются следующие психические новообразования: чувство взрослости, стремление к самостоятельности, критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа; стремление к общению, оценка товарищеских и дружеских отношений как личностных достижений; заметное развитие волевых качеств; повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность; потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём программы –144часа.

Форма обучения: очная

Особенности организационно образовательного процесса. Набор на программу «Спортивная мозаика» проводится добровольно, с учётом интересов детей и с учетом Медицинского заключения о их состоянии здоровья.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия - 40 минут.

Форма проведения занятий. Сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся путем повышения их общей физической подготовки, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие

- научить основам базовых видов двигательных действий;
- сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- сформировать представление о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубить знания об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;

Развивающие

- содействовать гармоничному разностороннему физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать умение адекватно давать оценки собственных физических возможностей;

Воспитательные

- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом в свободное время;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, волевые качества, чувство ответственности;
- формировать активную социально-значимую позицию обучающихся, способствующую их дальнейшей реализации в социуме.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- освоены базовые двигательные действия;
- сформированы основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека;
- сформировано представление о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- разбираются в правилах основных видах спорта, умеют правильно пользоваться спортивными снарядами и инвентарём;
- соблюдают правила техники безопасности во время занятий, умеют оказывать первую помощь при травмах;

Метапредметные результаты:

- сформировано понимание о значимости физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья человека;

- умеют анализировать воздействие физических упражнений на развитие организма и опорно-двигательного аппарата и подбирать упражнения для развития тех или иных физических качеств организма;
- умеют адекватно давать оценки собственных физических возможностей;
- владеют навыками работы с различными источниками информации.

Личностные результаты:

- У обучающихся сформированы:
- потребность в занятиях физкультурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью;
 - инициативность, самостоятельность, дисциплинированность при занятиях физкультурой и спортом, умение действовать в команде, достигать поставленных целей;
 - активная социально-значимая позиция, способствующая их дальнейшей реализации в социуме.

**1.4. Содержание программы
- Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Легкая атлетика.	26	2	24	Наблюдение, беседа, тесты
3	Спортивный туризм.	24	6	18	Наблюдение, беседа, тесты
4	Гимнастика.	6	1	5	Наблюдение, беседа, тесты
5	Лыжные гонки.	58	4	54	Наблюдение, беседа, тесты
6	Спортивные и подвижные игры.	28	2	26	Наблюдение, беседа.
	Итого:	144	14	130	

Содержание учебного плана

Вводное занятие (2ч)

Теория (1): Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на спортивных тренировках. История развития спорта в России.

Практика (1): тестирование уровня физической подготовленности обучаемых.

Тема 1. Легкая атлетика (26ч)

Теория (2): История развития легкой атлетики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Практика (2): Специальные упражнения бегуна. Техника оздоровительного бега. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Кроссовый бег. Метание. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега.

Тема 2. Спортивный туризм (24ч)

Теория (6): История развития туризма в России. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. Туристические походы. Правила безопасного поведения в походе. Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня. Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе. Топографические знаки. Масштаб карты.

Практика (18): Пользование страховочной обвязкой и альпинистским снаряжением. Вязание узлов. Преодоление этапов туристической полосы препятствий. Залинг. Соревнования по Залингу. Определение сторон горизонта. Ориентирование по карте и компасу. Определение азимута. Движение по азимуту (азимутальный ход). Работа с картой для спортивного ориентирования. Соревнования по спортивному ориентированию. Подготовка к туристическому слёту и соревнованиям по спортивному туризму.

Тема 3. Гимнастика (6ч)

Теория (1): История развития гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Практика (5): Приемы самостраховки при падениях. Кувырки. Акробатика. Выполнение отдельных элементов на гимнастических снарядах.

Тема 4. Лыжные гонки (58ч)

Теория (4): История лыжного спорта. Разновидности лыжного спорта. Инструктаж по правилам безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и хранение лыжного инвентаря. Уход за лыжным инвентарём. Подбор экипировки для занятий лыжной подготовкой.

Практика (54): Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом. Одновременные хода. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Чередование лыжных ходов. Спуски и подъёмы на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах без учета времени. Прохождение дистанции на результат. Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам.

Тема 5: Спортивные и подвижные игры (28ч)

Теория (2): Наиболее распространенные спортивные игры. Значение подвижных игр для физического развития человека. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм.

Практика (26): Футбол. Совершенствование технических элементов футбола. Игра в баскетбол. Совершенствование игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Игра в пионербол. Совершенствование элементов игры в волейбол. Освоение игры в настольный теннис.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Входной контроль – определяет уровень физической подготовки ребенка

Текущий контроль – в течение всего срока реализации программы (наблюдение, беседа, тест).

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения отдельных тем: (выполнение контрольных нормативов)

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года, определяет уровень физической подготовки (сдача Президентских тестов). Форма подведения итогов реализации

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – анализ динамики уровня общей физической подготовки обучаемых и их спортивных достижений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Методическое обеспечение

- набор нормативно-правовых документов;
- наличие утвержденной программы;
- календарно-тематический план;
- необходимая методическая литература;
- учебный и дидактический материал;
- методические разработки;
- раздаточный материал;
- наглядные пособия и т.д.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- строго регламентированного обучения;
- игровой;
- соревновательный.

Методы воспитания:

Упражнение, мотивация, стимулирование, поощрение.

Форма организации образовательного процесса.

- фронтальный;
- поточный;
- посменный;
- групповой;
- индивидуальный.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровая технология. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Метод проектов. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности обучающихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) во внеурочной деятельности делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Технология уровневой дифференциации. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов.

Обучение двигательным действиям проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения.

Развитие физических качеств. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности учащихся. При оценке физической подготовленности учащихся учитывается как максимальный результат, так и прирост их результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитывать и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В работе обязательно применять методы поощрения, словесные одобрения.

2.2. Условия для реализации программы Материально-техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая (2м.;4м.)
3. Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, для метания, набивные.
4. Палки гимнастические.
5. Скакалки.
6. Маты гимнастические.
7. Обручи.
8. Флажки.
9. Рулетка измерительная.
10. Лыжи детские.
11. Гимнастический канат.
12. Комплект оборудования для настольного тенниса.

13. Шашки.
14. Шахматы.
15. Стойки и планка для прыжков в высоту.
16. Гимнастический козел.
17. Гимнастический мостик.
18. Компас.
19. Страховочные системы.

2.3. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «По страницам географии края» используются:

- Контрольные нормативы по физической культуре.
- Нормативы комплекса ГТО ВФСК.

Критерии уровня освоения учебного материала:

- высокий уровень – обучающийся выполняет контрольные нормативы на оценку «4» и «5»;
- средний уровень – обучающийся выполняет контрольные нормативы на оценку «3» и «4»;
- низкий уровень – обучающийся владеет техникой выполнения контрольных упражнений, но не выполняет нормативы на удовлетворительную оценку.

Приложение 1.

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 4 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,8	5,5	6,2	7,0
Бег 60 м (сек)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,0	9,6	10,4	9,5	10,2	10,8
Бег на лыжах 1 км.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег на лыжах 2 км.	без учета времени			без учета времени		
Кросс 2000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	165	150	130	155	145	125
Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту перешагиванием, см	90	85	80	80	75	70
Многоскоки 8 прыжков, (м)	15,00	12,00	7,00	14,00	11,00	6,0
Метание малого мяча 150г (м)	21	18	15	18	15	12
Метание в цель с 6 м из 5 попыток	5	4	2	5	3	1
Прыжки через скакалку за 1 мин.	80	70	50	90	80	60
Поднимание туловища за 1 мин.	33	30	26	28	25	21

Подтягивание в висе (раз)	5	3	2			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				14	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Наклон вперёд сидя (гибкость) (см)	+10	+5	-2	+11	+6	-1
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Пистолет с опорой на одну руку на правой и левой ноге (кол-во раз)	7	5	3	6	4	2

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 5 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,0	5,8	6,3	5,2	6,0	6,6
Бег 60 м (сек)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 1000 м (мин., сек.)	4,30	5,18	6,27	5,09	6,07	7,26
Бег 1500 м (мин., сек.)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Бег на лыжах 1 км.	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км.	14,00	14,30	15,00	14,30	15,30	18,00
Прыжок в длину с места (см)	170	150	120	160	140	110
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту перешагиванием, см	110	100	85	105	95	80
Метание малого мяча 150г (м)	25	22	19	22	19	14
Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	60	100	90	70
Поднимание туловища за 1 мин.	35	30	20	30	25	17
Поднимание туловища за 30сек.	31	19	12	28	18	11
Подтягивание в висе (раз)	6	4	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	24	12	7	19	10	5

Наклон вперёд сидя (гибкость) (см)	+10	+6	-2	+12	+8	-1
Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 6 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,9	5,7	6,0	5,0	6,0	6,3
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,3
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	5,04	6,10	4,45	5,51	7,07
Бег 1500 м (мин., сек.)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Бег 2000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Бег на лыжах 1 км.	6,00	6,30	7,00	6,30	7,00	7,30
Бег на лыжах 2 км.	13,30	14,00	15,00	14,30	15,00	15,30
Бег на лыжах 3 км.	19,00	20,00	22,00	без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	181	151	126	171	142	116
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту перешагиванием, см	115	110	90	110	100	85
Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21	24	21	15
Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	70	100	90	70
Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	25	35	30	20
Поднимание туловища за 30сек.	31	19	12	28	18	11
Подтягивание в висе (раз)	7	5	4			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				17	14	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	31	17	9	19	10	5
Наклон вперёд сидя (гибкость) (см)	+12	+7	-2	+15	+9	-2
Лазание по канату (м)	6	4	3	5	4	3

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 7 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Бег 1000 м (мин., сек.)	4,10	4,41	5,54	4,44	5,37	6,50
Бег 1500 м (мин., сек.)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	9,30	10,20	11,20	11,00	12,40	13,50
Бег 3000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Бег на лыжах 1 км.	5,30	6,00	6,30	6,00	6,30	7,00
Бег на лыжах 2 км.	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Бег на лыжах 5 км.	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	196	161	131	180	151	122
Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту перешагиванием, см	125	115	100	110	100	90
Метание малого мяча 150г (м)	39	31	23	26	19	16
Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	85	100	90	70
Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	35	35	30	25
Поднимание туловища за 30сек.	32	20	12	29	18	11
Подтягивание в висе (раз)	8	5	4			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				19	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	33	18	9	19	10	6
Наклон вперед сидя (гибкость) (см)	+11	+7	-3	+16	+9	-1
Лазание по канату (м)	6	5	4	5	4	3

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 8 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 60 м (сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 1000 м (мин., сек.)	3,53	4,37	5,37	4,35	5,26	6,37
Бег 2000 м. (мин., сек.)	9,00	9,45	11,00	10,50	12,30	13,20
Бег 3000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Бег на лыжах 2 км.	11,00	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
Бег на лыжах 3 км.	17,00	18,30	20,00	19,30	21,00	23,00
Бег на лыжах 5 км.	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	210	176	136	187	156	127
Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту перешагиванием, см	130	120	105	115	105	95
Метание малого мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
Прыжки через скакалку за 30сек.	64	58	50	66	60	52
Поднимание туловища за 1 мин.	48	40	35	38	30	25
Поднимание туловища за 30сек.	32	20	12	29	18	11
Подтягивание в висе (раз)	10	7	5			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				19	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	36	19	10	20	11	6
Наклон вперед сидя (гибкость) (см)	+12	+8	-2	+17	+10	+1
Лазание по канату (м)	8	6	5	6	4	3

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 9 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,6	5,3	5,6	5,0	5,8	6,0
Бег 60 м (сек)	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 1000 м (мин., сек.)	3,44	4,26	5,23	4,27	5,16	6,25
Бег 2000 м. (мин., сек.)	8,30	9,20	10,30	10,20	12,00	13,00
Бег 3000 м. (мин., сек.)	без учета времени			без учета времени		
Бег на лыжах 1 км.	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км.	10,20	11,00	12,00	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км.	16,30	18,00	19,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км.	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	220	185	140	193	160	128
Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту перешагиванием, см	130	125	110	115	110	100
Метание малого мяча 150г (м)	45	40	31	28	23	18
Прыжки через скакалку за 30сек.	64	58	50	66	60	52
Поднимание туловища за 1 мин.	50	45	35	40	35	26
Поднимание туловища за 30сек.	33	21	13	31	19	12
Подтягивание в висе (раз)	11	9	7			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				20	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	39	21	11	22	12	6
Наклон вперед сидя (гибкость) (см)	+12	+8	-2	+18	+12	+1
Лазание по канату (м)	10	8	6	8	6	4

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 10 класса

Упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,5	5,2	5,6	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,2	18,2
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,5	9,7	10,1	10,8
Бег 1000 м (мин., сек.)	3,35	4,15	5,10	4,15	5,05	6,15
Бег 2000 м. (мин., сек.)	7,50	9,20	10,30	10,00	11,40	12,40
Бег 3000 м. (мин., сек.)	12,40	14,30	17,00	без учета времени		
Бег 5000 м. (мин., сек.)	без учета времени					
Бег на лыжах 3 км.				19,00	20,00	21,00
Бег на лыжах 5 км.	27,00	29,00	31,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км.	без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	225	210	190	185	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту перешагиванием, см	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700г. (500г.) (м)	32	26	22	18	13	11
Прыжки через скакалку за 30сек.	65	60	50	75	70	60
Поднимание туловища за 1 мин.	52	47	30	40	35	20
Удержание ног в положении угла, сек	5	4	3			
Подтягивание в висе (раз)	12	9	7			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				19	13	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	27	22	20	15	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	4			
Подъём переворотом (кол-во раз)	3	2	1			
Наклон вперед сидя (гибкость) (см)	+14	+9	0	+20	+12	+2
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3			

Контрольные нормативы по физкультуре для учащихся 11 класса

Упражнения	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,4	5,0	5,4	5,0	5,6	6,1
Бег 100 м (сек)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	10,0
Бег 1000 м (мин., сек.)	3,30	3,50	4,20	4,05	5,00	6,00
Бег 2000 м. (мин., сек.)				9,50	11,30	12,20
Бег 3000 м. (мин., сек.)	12,30	14,00	16,30	без учета времени		
Бег 5000 м. (мин., сек.)	без учета времени					
Бег на лыжах 3 км.				18,30	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км.	25,00	27,00	29,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км.	без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	170	155
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту перешагиванием, см	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700г. (500г.) (м)	38	32	26	23	18	12
Прыжки через скакалку за 30сек.	70	65	55	80	75	65
Поднимание туловища за 1 мин.	55	49	40	42	36	30
Удержание ног в положении угла, сек	8	5	4			
Подтягивание в висе (раз)	13	10	8			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	10	7			
Подъём переворотом (кол-во раз)	4	3	2			
Наклон вперед сидя (гибкость) (см)	+15	+9	0	+21	+12	+2
Лазание по канату 4м. с помощью ног на скорость (сек.)	12	14	17			

2.4. Список литературы

Литература для педагога

1. Входящие и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.
2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
7. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
8. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).
10. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы).- М.: ВАКО, 2008.
11. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д: Феникс, 2015.
12. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.
13. Подвижные и спортивные игры с мячом. Методическое пособие/ П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - М.: Планета, 2015г.
14. Журнал «Физическая культура».

Литература для обучающихся и родителей

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
4. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
5. Физическая культура 8 - 9 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И.Лях. – 5-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

6. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Интернет ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм