ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением

английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,

ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4

т/ф (812) 778-21-31

ИНН 7816167751 КПП 781601001

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета

Протокол от «31» августа 2026г №1_

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор ГБОУ СОШ №553

_____А.А. Судаков

С учетом мнения совета родителей

Протокол от «31» августа 2026г. №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП»

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович,**

педагог дополнительного образования

О=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 553 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=05354308442, ИНН=781616927789, E=school553@edu-fm.spb.ru, G=Анатолий

Санкт-Петербург, 2026г

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Программа «Общая физическая подготовка» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адресат программы: Программа «**ОФП**» предназначена для обучающихся 10-12 лет без медицинских противопоказаний, желающих укрепить свое здоровье. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

Актуальность. При обучении в общеобразовательной школе и посещение ГПД обучающиеся испытывают большие статические нагрузки. Дефицит двигательной активности, приводит к нарушению хода естественного развития ребенка. Наиболее эффективным средством для восстановления функций работы организма является занятие физической культурой, но программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить необходимую дозу физической активности обучающихся младшего возраста. Таким образом, возникла необходимость поиска эффективных путей освоения физической культуры и развития психофизической сферы обучающихся. Это послужило толчком к разработке физкультурно-спортивной программы «Общая физическая подготовка». Программа направлена на решение проблем, стоящих в настоящий момент в современном обществе при экономической нестабильности в силу изменившихся социальных условий, в связи с этим возникла необходимость поиска оптимальных средств и методов, направленных на обеспечение индивидуального развития обучающихся в рамках пространстве его жизнедеятельности. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с новым для них упражнениями и двигательными навыками, что позволяет им реализовать свой потенциал и заложенные в каждом обучающемся физические способности.

Уровень освоения ДОП- общекультурный

Объём и срок освоения ДОП- программа рассчитана на 1 год - 4 часа в неделю

Год обучения	**Количество часов в неделю**	**Общее количество часов в году**
1 год обучения	4	144
	144	

Цель программы: гармоничное физическое и психическое развитие личности через освоение практических приемов спортивной деятельности**.**

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм.
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Режим учебно-тренировочной работы.

Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
- воспитать у учащихся культуру поведения, чувство товарищества, дружбу.

Планируемые результаты:

Личностные:

- повысится культура общения и поведения в обществе;
- проявится заинтересованность к физическим упражнениям и поддержания здорового образа жизни;

Метапредметные:

- разовьется кругозор в области физической культуры и спорта;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- разовьются коммуникативные качества детей;

Предметные:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения- очная

Особенности реализации ДОП:

Обучение предполагает теоретическую и практическую часть. Последней отведено в значительной мере больше времени. Первая в основном сводится к разъяснениям по технике выполнения различных движений и связок, инструктаже по технике безопасности.

Так же теоретическая часть программы может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основе заявления родителей, в возрасте 10-12 лет.

Условия формирования групп: Группа формируется одновозрастная.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек

Форма организации занятий: в основном это групповая форма работы.

Форма проведения занятий: практическое занятие, занятие-беседа, сдачу контрольных

нормативов, участие в соревнованиях.

Материально-техническое оснащение программы:

- Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.
- в наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- места проведения занятий, оборудование и инвентарь:
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гмнастические коврики.
- секундомер, свисток, рулетка.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Раздел 1. Основы физической культуры**	**8**	**6**	**2**	Беседа. Опрос.
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
1.2	Гигиена тренировки	2	2	-	
1.3	Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений.	4	2	2	Опрос. Беседа.
2.	**Раздел 2. Двигательные умения и навыки**	**56**	**8**	**48**	Сдача нормативов
2.1	Бег	20	2	18	
2.2	Прыжки	12	2	10	
2.3	Упражнения на перекладине.	8	2	6	
2.4	Упражнения с мячом	16	2	14	

3.	**Раздел 3. Развитие физических качеств**	**52**	**8**	**44**	Сдача нормативов
3.1	Выносливость	12	2	10	
3.2	Быстрота	12	2	10	
3.3	Ловкость	8	2	6	
3.4	Сила	16	2	14	
3.5	Координация	4	-	4	
4.	**Раздел 4. Развитие личностных качеств.**	**8**	**6**	**2**	Наблюдение, самоконтроль
4.1	Воспитание коммуникативных качеств при помощи физических упражнений	2	2	-	
4.2	Формирование нравственно-волевых качеств при помощи физических упражнений	2	2	-	
4.3	Интеллектуальное развитие при помощи физических упражнений	4	2	2	
5.	**Раздел 5. Физкультурно-спортивная деятельность**	**20**	**2**	**18**	Судейство, контроль
5.1	Спортивные игры	8	2	6	
5.2	Кроссовая подготовка	2	-	2	
5.3	Учебные соревнования	2	-	2	
5.4	Уличные тренировки	4	-	4	
6.	**Итоговые занятия**	**4**	**-**	**4**	Диагностика
	ИТОГО:	**144**	**30**	**114**	

УТВЕРЖДЕН

Приказ от «31»августа2026г №261

Директор_____А.А. Судаков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка

на 2026 - 2027 учебный год

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Всего учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
10.09.2026	25.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Цель программы: познакомить и развить интерес к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании.
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, лёгкой атлетики, подвижным играм.
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Режим учебно-тренировочной работы.

Воспитательные:

- формировать социально-нравственное поведение детей, их психологический комфорт.
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
- воспитать у учащихся культуру поведения, чувство товарищества, дружбу.

Планируемые результаты:

Личностные:

- повысится культура общения и поведения в обществе;
- проявится заинтересованность к физическим упражнениям и поддержания здорового образа жизни;

Метапредметные:

- разовьется кругозор в области физической культуры и спорта;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- разовьется коммуникативные качества детей;

Предметные:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы:

Тема	**Теория**	**Практика**
Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной частях урока)
Развитие двигательных способностей: а) силовых б) быстроты в) скоростно-силовых г) выносливости д) гибкости е) координации и	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.	Основы знаний Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка Гимнастика с элементами акробатики Элементы баскетбола Элементы волейбола

ловкости		
Лёгкая атлетика	Техническая и тактическая подготовка спортсменов	Упражнения на перекладине. Подтягивание на перекладине.
Кроссовая подготовка	Анатомия и физиология строения человека и его опорно-двигательного аппарата	Развитие физических качеств. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения на ловкость.
Гимнастика с элементами акробатики	Командные игры. Выбор капитана. Психолого-педагогическая диагностика.	Развитие личностных качеств при помощи спортивных упражнений. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат Упражнения с отягощением. Бег с препятствиями. Комплексные упражнения Комплексные упражнения
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	Психологическая подготовка к соревнованиям	Спортивные игры. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Подвижные игры Спортивные игры. Эстафеты с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты. Контрольные нормативы

Календарно-тематический план

Месяц	Число	Раздел программы Тема. Содержание	Количество часов	Количество часов в месяц
сентябрь	14.09	**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности; планирование деятельности на год.	2	**14**
	16.09	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	2	
	21.09	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	
	23.09	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	
	26.09	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	
	28.09	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	
	30.09	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафет	2	
октябрь	5.10	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2	**16**
	7.10	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2	
	12.10	Бег 1000 метров без учета времени. Спортивные игры	2	
	14.10	Прыжок в длину с разбега. Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с	2	

		предметами.		
	19.10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2	
	21.10	Прыжок вверх с места. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	2	
	26.10	Прыжок с высоким подъёмом коленей. Прыжок через планку.	2	
	28.10	Прыжок в высоту. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	
Ноябрь	2.11	Упражнения на перекладине. Подтягивания на перекладине хватом снизу.	2	**16**
	9.11	Упражнения на перекладине. Подтягивания на перекладине хватом сверху	2	
	11.11	Упражнения на перекладине. Подтягивания на перекладине хватом сверху.	2	
	16.11	Упражнения с мячом. Остановки, передача и ловля мяча.	2	
	18.11	Метание мяча на дальность. Метание мяча с места. ОРУ с теннисным мячом.	2	
	23.11	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой. Бросок в кольцо.	2	
	25.11	Индивидуальные атакующие учебные действия.	2	
	30.11	Спортивные эстафеты	2	
декабрь	2.12	Метание мяча в цель на точность. Спортивные игры. Метание мяча на дальность.	2	**18**
	7.12	**Развитие физических качеств.** Упражнения на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
	9.12	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2	
	14.12	Упражнения на выносливость. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	

	16.12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2	
	21.12	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки.	2	
	23.12	Команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища.	2	
	28.12	Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на	2	
	30.12	Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на	2	
январь	11.01	«Мост» из положения лежа на спине, полушпагат, шпагат. Упражнения на ловкость с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики	2	**12**
	13.01	Упражнения на ловкость с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики.	2	
	18.01	Старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега. Бег с подскоками вверх.	2	
	20.01	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках.	2	
	25.01	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках. Ходьба, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе)	2	
	27.01	Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен) Бег широким,	2	

		мелким шагом с захлестыванием голени; с крестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
Февраль	1.02	Поднимание туловища из положения лежа на спине, спортивные игры. ОРУ в движении.	2	**16**
	3.02	Контрольное упражнение: подтягивания в висе.	2	
	8.02	Комплекс упражнений для мышц спины, верхних и нижних конечностей. Эстафеты встречные и по кругу	2	
	10.02	Эстафеты встречные и по кругу Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат Специальные прыжковые упражнения.	2	
	15.02	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу-юноши, от скамейки. Упражнения на координацию	2	
	17.02	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	
	20.02	Спортивные игры. Приседание на одной ноге	2	
	24.02	Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	2	
Март	1.03	Упражнения со скакалкой в парах.	2	**18**
	3.03	Прыжки. на скакалке. Тесты. Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м	2	
	10.03	Прыжки на скакалке (на результат). Подвижные игры	2	
	15.03	Развитие личностных качеств при помощи спортивных упражнений. Командные игры.	2	
	17.03	Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат	2	
	22.03	Командные игры. Выбор капитана. Упражнения	2	

		с отягощением. Бег с препятствиями. Комплексные упражнения		
	24.03	Прыжки на скакалке (на результат). Подвижные игры	2	
	29.03	Комплексные упражнения Физкультурно-спортивная деятельность. Спортивные игры.	2	
	31.03	Прыжки в длину с разбега.	2	
апрель	5.04	Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	2	**22**
	7.04	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Спортивные игры	2	
	9.04	Спортивные игры. Эстафеты с мячом и скакалкой.	2	
	12.04	Спортивные эстафеты. Контрольные нормативы	2	
	14.04	Кроссовая подготовка. Спортивные эстафеты. Бег 30 метров на время	2	
	17.04	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 5х10 м.	2	
	19.04	Кроссовая подготовка. Спортивные эстафеты. Челночный бег 6х10. ОРУ на месте.	2	
	21.04	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2	
	24.04	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	2	
	26.04	Кроссовая подготовка	2	
	28.04	Кроссовая подготовка	2	
Май	5.05	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2	12
	8.05	Учебно-тренировочная игра «Футбол»	2	
	12.05	Учебные соревнования. Эстафеты. Учебные соревнования. Кроссовая подготовка. Челночный бег 3х10	2	
	17.05	Кроссовая подготовка. Спортивные эстафеты.	2	

		1500 метров бег.		
	19.05	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров. Спортивные игры на улице.	2	
	24.05	**Итоговое занятие**. Сдача нормативов. Подведение итогов	2	
Итого количество часов в год:			**144**	

Оценочные и методические материалы:

Методы обучения:

Словесные. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяют для пополнения знаний о технико-тактических приёмах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности.

Практические. Основываются на активной двигательной деятельности занимающихся. Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игрового приёма.

Игровой. Применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приёмов используют игры и другие.

Соревновательный. Занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

Технологии, которые используют в учебно-тренировочном процессе:

Здоровьесберегающие. Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Интегрированные. Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

Информационно-коммуникационные. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.

Личностно-ориентированного обучения. Развивают интерес к спорту не только у одарённых, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность. Помогает учащимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создаёт в нём психологический комфорт.

Технологии проблемного обучения. Учащиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

Технология разноуровнего обучения. Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4

1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,4
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,7	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160
4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз),или подтягивания из виса лежа на низкой	17	7
5.	перекладине 90 см (кол-во раз)	3,50	3,80
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Нижняя подача мяча через сетку.	5
2.	Бросок и ловля мяча в парах на расстоянии 5 метров.	15
3.	Броски в кольцо с 3х метров.	10
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5 м.	5

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Белорусова В.В. «Воспитание в спорте» г. Москва, 1974
2. Вавилова В.Е. «Учитесь бегать, прыгать, метать» г. Москва, 1983г
3. Гужаловский А.А. «Развитие двигательных качеств школьников» М., 1988г
4. Дёмин П. «Подготовительные и специальные упражнения в лёгкой атлетике, г. Москва «Просвещение» 1974 г
5. Казанцев А.А. «Организация проведения соревнований школьников», Москва, 2014г
6. Лях В.И. «Тестовый контроль» 5-9 классы – г. Москва «Просвещение» 2007 г
7. Шуров А.Т., Попова Е.В. «методы медико-педагогического контроля» Санкт-Петербург 2014г
8. «Нормативы комплекса ВФСК ГТО», Министерство спорта РФ.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение

3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Электронные образовательные ресурсы

Название (наименование)	Тип
Rutube	Видеоролики

Способы определения освоения программы:

Текущий контроль (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

Промежуточный контроль (осуществляется в декабре, фиксируется в диагностической карте)

Итоговый контроль.

Критерии оценки.

По всем параметрам оцениваем: «+», «-» или 0, присутствуют или нет данные качества у учащихся.

Высокий уровень (+)

Средний уровень (-)

Низкий уровень (0)

Подробней расписать критерии по уровням

№	Ф.И.О.	Критерии									
		Выносливость		Сила		Ловкость		Гибкость		Быстрота	
		Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
1											
2											
3											
4											