

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Юндинская средняя общеобразовательная школа»
МБОУ « Юндинская СОШ»

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического совета
« 14 » апреля 2023г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МБОУ «Юндинская СОШ»
М.М. Касимова
Приказ № 34 - ОД
«10 » мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Спортивный клуб «Феникс»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 7-17 лет

Автор –составитель:
Ковбаснюк Степан Олегович
Учитель физической культуры

с. Юнда, 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3-4
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	6-7
1.4 Планируемые результаты реализации программы.....	7-8

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график.....	9
2.2.Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.....	9
2.4. Методические материалы.....	10-18
2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.....	19-20

Раздел 3.Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Министерства образования и науки УР от 20.03.2018 № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность: физкультурно - спортивная.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

– направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

– объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

– учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

– учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе и средней. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь учащимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для учащихся начального и среднего звена: 1 - 10 классов, возраст учащихся 7-17 лет. Наполняемость групп 30 человек.

Практическая значимость: реализация программы «Общая физическая подготовка» направлен на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности.

Преимственность программы: ориентирован на личностные показатели школьников, позволяет более полно формировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности и в конечном итоге существенно повысить эффективность адаптации ребенка в обществе.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 34 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения, с сентября 2023 года по май 2024 года. занятия будут проводится один раз в неделю. На освоение программы отведено 34 часов. Программа учитывает уровень способности обучающихся, возрастные и гендерные особенности: при изучении тем предлагается выбор форм обучения и методов, применяется индивидуальный подход.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса: на занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Условия, формы и технологии реализации программы «Общая физическая подготовка» учитывают возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часов в год).

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие

- Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
- Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
- Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
- Развивать этические и эстетические вкусы

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	Теория	практика	
1	Основы знаний.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Лёгкая атлетика	6	1	5	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Подвижные игры	10	1	9	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
4	Волейбол	3	1	2	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Баскетбол	5	1	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
6	Лыжная подготовка	7	1	6	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
7	Контрольные испытания, соревнования	2	1	1	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого:	34	7	27	

Содержание программы

1. Вводная часть.

Теоретическая часть:

Тема № 1. Основы знаний. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Лёгкая атлетика (6 часов)

Теория.

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика.

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Ожидаемый результат Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

Подвижные игры.(10 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

Волейбол (3часа)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Баскетбол (5часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развивать физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

Лыжная подготовка (7 часов)

Теория. История развития лыжного спорта.

Практика. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км,5 км.

Ожидаемый результат. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу.

Форма контроля выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

Контрольные испытания, соревнования(2часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

1.4. Планируемые результаты реализации программы

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;

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.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;

- разные виды лыжного хода;

- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- группироваться;

- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;

- использовать страховку и само страховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	14	20	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры

2.3 Формы аттестации

Формы контроля(аттестации): Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

Оценка результатов образовательной деятельности в ходе реализации программы осуществляется:

- по итогам выступления на соревнованиях различного уровня;
- по итогам анкетирования, тестирования, решения ситуативных задач (в том числе и практических);
- по степени овладения учебным материалом;
- по итоговой сдаче нормативов.

2.4. Методические материалы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развивать логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развивать физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в спортивных соревнованиях и праздниках.

Контрольно – измерительные материалы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	Без учета времени					
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	8	6	4
8. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	9.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9. Кросс 1 км	Без учета времени					
10. Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
4. Бег 1500 м,	Без учета времени					
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	Без учета времени					
11. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
11 .Прыжок в длину с места, см	150	130	120	150	135	120
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2

3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учет времени					
12. Кросс 2 км	Без учет времени					
13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
4. Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Легкая атлетика						
1. Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 300 м, мин, с	1.02	1.06	1.12	1.05	1.10	1.15
3. Бег 1000 м, мин, с	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
4. Бег 2000 м	Без учета времени					
5. Кросс 1,5 км, мин, с	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
6. Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
7. Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
8. Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
Лыжи						
1. Одновременный бесшажный ход	Техника					
2. Подъем «елочкой»	Техника					
3. Спуск в «ворота» из палок	Техника					

4. Торможение «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Ведение мяча бегом	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					
2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
3. Опорный прыжок через козла	Техника					
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	100	50	30

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,4	5,8	6,0	5,6	6,0	6,4
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	17	14	9
4. Прыжок в длину с места, см	180	165	145	170	155	135
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	42	36	30	32	27	23
6. Челночный бег 4х9 м , с	10,6	11,0	11,2	11,1	11,4	11,7
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	1.00	1.04	1.10	1.02	1.06	1.12
3. Бег 1000 м, мин, с	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.30
4. Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
7. Прыжок в высоту с разбега, см	115	110	90	110	100	85
8. Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
9. Кросс 1,5 км	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
10. Кросс 3 км , мин, сек	Без учета времени					
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 3 и 2 приема	Техника					
2. Опорный прыжок ноги врозь через козла	Техника					
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин	90	80	70	100	60	40

4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
4. Поворот «плугом» на спуске	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4х9 м , с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнение на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45

8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
3. Одновременный одношажный ход	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек	Без учета времени					

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4х9 м, с	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, с	55,0	58,0	1.02	58,0	1.02	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15
4. Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	105	115	105	95
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	Техн
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90о				Техника		
6. Опорный через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	110	105	100	125	80	50

8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Коньковый ход	Техника					
4. Торможение и поворот «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.30	6.00	7.00	6.00	6.30	7.30
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	12.00	12.30	13.30	13.00	13.30	14.30
7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				12.30	13.30	14.30
10. Кросс 3 км ,мин, с	16.30	17.30	18.30			

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,9	5,2	5,5	5,3	5,5	5,9
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
4. Прыжок в длину с места, см	205	185	170	185	165	150
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	35	30	25	20
6. Челночный бег 4x9 м , с	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2. Бег 300 м, мин, с	54,0	57,0	1.02	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
4. Бег 2000 м, мин, с	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
5. Бег 3000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
7. Прыжок в высоту с разбега, см	130	125	110	115	110	100
8. Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
3. Бросок в прыжке	Техника					
ГИМНАСТИКА						
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника			Техника		

4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90о	Техника					
6. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (115 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	120	115	110	130	90	60
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение)	Техника					
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
ЛЫЖИ						
1. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
2. Одновременный одношажный ход	Техника					
3. Коньковый ход	Техника					
4. Торможение и поворот «плугом»	Техника					
5. Бег на лыжах 1 км	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
8. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	Без учета времени					
9. Кросс 2 км, мин, с				11.30	12.30	13.30
10. Кросс 3 км ,мин, с	15.30	16.30	17.30			

10 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	11	9	8	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	-	-	-	22	17	13
4. Прыжок в длину с места, см	215	195	175	190	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	50	45	37	35	25	20
6. Челночный бег 4х9 м, с	9,7	10,0	10,2	10,4	10,8	11,1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 100 м, с	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 300 м, мин, с	50,0	55,0	1.00	58,0	1.02	1.08
3. Бег 1000 м, мин, с	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
4. Бег 2000 м, мин, с				10.10	11.40	12.40
5. Бег 3000 м	15.00	16.00	17.00	Без учета времени		
6. Бег 5000 м	Без учета времени					
7. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.00			

6. Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
7. Прыжок в высоту с разбега, см	135	130	115	120	115	105
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	5	3	2
2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	4	3	1	4	3	1
ГИМНАСТИКА						
2. Лазание по канату				Техника		
3. Соединение упражнений на брусьях из 3-4 элементов	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине из 3-4 элементов	Техника					
5. Опорный прыжок боком через коня углом				Техника		
6. Опорный прыжок через коня в длину (120 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	130	125	120	133	110	70
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		
9. Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
10. Упражнение в равновесии на бревне (соединение из 3-4 элементов)				Техника		
11. Удержание ног в положении угла, с	5	4	3			
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
11. Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
ЛЫЖИ						
1. Попеременный двухшажный ход	Техника					
2. Одновременный бесшажный ход	Техника					
3. Одновременный двухшажный ход	Техника					
4. Переход с одного хода на другой	Техника					
5. Попеременный четырехшажный ход	Техника					
6. Одновременный одношажный ход	Техника					
7. Коньковый ход	Техника					
8. Бег на лыжах 1 км				5.30	6.00	7.00
9. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
10. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	21.00
11. Бег на лыжах 5 км ,мин, сек	27.00	29.00	31.00	Без учета времени		
12. Кросс 2 км, мин, с				11.00	12.20	13.20
13. Кросс 3 км , мин, с	13.30	16.30	17.30			
14. Кросс 5 км, мин, с	Без учета времени					

2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы.

Программа воспитания МБОУ «Юндинская СОШ» на 2021-2026 годы (далее – Программа) разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утверждённая 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Федеральными государственными образовательными стандартами (далее - ФГОС) общего образования.

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Воспитательная программа является обязательной частью основных образовательных программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Юндинская средняя общеобразовательная школа" и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым сделать школу воспитывающей организацией.

Программа воспитания призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов, определенные ФГОС:

- формировать у обучающихся основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию;
- мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности школы.

Программа воспитания – это не перечень обязательных для школы мероприятий, а описание системы возможных форм и способов работы как с детьми, так и родителями-проведение родительских собраний с приглашением воинов локальных войн

К программе воспитания прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы.

Программа воспитания не является инструментом воспитания: обучающегося воспитывает не документ, а педагог - своими действиями, словами, отношениями. Программа позволяет педагогам МБОУ «Юндинская СОШ» скоординировать свои усилия, направленные на воспитание школьников.

№п /п	Содержание деятельности, мероприятия	задачи	Сроки	примечание
1	Осенний кросс	Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, потребности к постоянному физическому совершенствованию	Третья неделя сентября	
2	Шашечный турнир	Развивать интеллектуальные способности, самообладание, эмоциональную устойчивость, спортивный азарт, волю к победе	октябрь	
3	Спартакиада по пионерболу	популяризация волейбола и повышения спортивного мастерства	3 и 4 неделя ноября	

4	Спортивно-военизированная игра «Зарничка»	Сплочение коллектива, воспитание у молодого поколения духа патриотизма	февраль	
5	Спартакиада по лыжам	Повышение спортивного мастерства и укрепление здоровья	Февраль-март	
6	Всемирный день здоровья	стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; - повышение сопротивляемости организма детей к различным заболеваниям	апрель	
7	Рекорд Победы	вовлечение подростков и молодежи в общественно-полезную социальную практику	Апрель-май	

Раздел 3. Список литературы

Для педагогов:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. «Основа», 1993.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков К.: Здоровья, 1998
3. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-4 классов В. И Лях
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник. М.: Академия, 2018.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия», 2000

Для учащихся

1. «Баскетбол для молодых игроков.»
2. Каргина, З.А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL: <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> (дата обращения: 27.05.2021 г.)
3. Н.А. Фёдорова физическая культура. Подвижные игры 1-4 классы.
4. В.И. Лях учебник Физическая культура 1-4 классы.
5. Программа воспитания: что это такое, зачем нужна и как разработать [Электронный ресурс]. – URL: <https://eduregion.ru/k-zhurnal/programma-vospitaniya-cto-eto-takoe/> (дата обращения: 27.05.2022)