

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования  
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Специальная военно-спортивная подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возрастная группа: 12-17 лет

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Васильев Сергей Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Направленность программы:** физкультурно-спортивное

**1.2. Нормативно-правовое обоснование программы:** Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1.2.1 Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

1.2.2. Концепции развития дополнительного образования от 04.09.2014 № 1726-р

1.2.3. СанПиН 2.4.4. 3172-14 (от 4.07.2017г. № 41) с изменениями от 27.10.2020 г.

1.2.4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196

1.2.5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

1.2.6. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае от 05.08.2019г.

1.2.7. Правила ПФ Министерства образования Хабаровского края от 26.09.2019г. № 1321

1.2.8. Приказ КГАОУ ДО РМЦ № 383П от 26.09.2019 об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае.

### **1.3. Основная идея программы**

Конституция Российской Федерации гласит, что защита Отечества – обязанность и священный долг каждого гражданина РФ. Однако прохождение воинской службы предполагает наличие определенных навыков и знаний, поэтому перед прохождением гражданами военной службы воинская обязанность предусматривает проведение большой подготовительной работы, в том числе и развитие физического здоровья будущего защитника отечества. Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная образовательная программа «Специальная допризывная военно-спортивная подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят.

Специальная допризывная военно-спортивная подготовка направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

#### **1.4. Актуальность программы:**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, повышают уверенность в себе. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

**1.5. Новизну программы** заключается в том, что для достижения образовательных целей и задач в ее реализации широко используются современные технологии, взятые из коммерческого сектора индустрии военно-тактических игр. Вторым аспектом новизны данной программы, является партнерское взаимодействие с городским отделением ВВПОД «Юнармия» с целью проведения военно-патриотических мероприятий и учебных занятий с использованием материальных средств муниципального штаба организации. Важную роль в реализации программы, также играют партнерские взаимоотношения с частями Комсомольского военного гарнизона.

#### **1.6 Особенности программы:**

- Занятия по программе «Специальная допризывная военно-спортивная подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:
  - видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
  - учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени. Объединение общефизической подготовки формируется путем **свободного набора** учащихся 12-17 лет в **группы профильной** подготовки **постоянного состава**. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении **трех лет** занятий в системе дополнительного образования.

**1.7. Тип программы:** традиционный

**1.8. По форме организации образовательной деятельности** данная программа является комплексной, рассчитана на 3 года и может использоваться как полностью, так и отдельными блоками по направлениям.

Из подростков указанных возрастов формируются профильные учебные группы постоянного состава (отделения) от 10 до 15 человек. Для каждой возрастной категории программой предусмотрен свой тематический план, учитывающий возрастные особенности подростков, уровень их общеобразовательной подготовки. Принцип набора групп свободный. Мероприятия духовно-нравственного и патриотического воспитания проводятся, как правило, в составе всего клуба.

Обязательным условием является практическое участие ребят в подготовке и проведении соревнований, обучении младших курсантов. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение учебно-тренировочных сборов, а также участие в слетах, соревнованиях и т.д.

**1.9. Адресат программы:** программа адресована детям и подросткам в возрасте 12-17 лет, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья

**1.10. Объем программы и режим работы**

Таблица 1

<b>Период</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество недель</b>	<b>Количество часов в год</b>
---------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--------------------------	-------------------------------

Первый год обучения	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
Второй год обучения	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
Третий год обучения	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
Итого по программе					432 часа

## **II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Целью** программы является формирование у школьников готовности к сознательному и обоснованному выбору военной профессии в соответствии со своими знаниями, интересами, склонностями и способностями. **Цель программы** – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации. Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, воспитать патриотические чувства у молодого поколения, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой, а также подготовить будущих защитников нашего отечества.

### **2.2 Задачи программы:**

#### ***2.2.1. Предметные:***

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;

- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

### ***2.2.2. Личностные:***

- развитие чувства патриотизма у воспитанников;
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям спортом;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

### ***2.2.3. Метапредметные:***

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;



### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3.1. Первый год обучения

Таблица 2.

##### 1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20
	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

##### 2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3.	Общефизическая подготовка.	10	71	81
4.	Деятельность оздоровительной направленности	5	15	20

5.	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

### 3-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Знания о физической культуре	8	11	19
3	Общезащитная подготовка.	10	71	81
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	5	15	20
5.	Работа по программе «Каникулы»	-	16	16
6.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	6	6
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

## IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Первый год обучения (этап предварительной подготовки):

- 1. Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ  
Задачи на учебный год
- 2. Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.
- 3. Общефизическая подготовка** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий

прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

- 4. Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 5. Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.
- 6. Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.

#### **4.2 Второй год обучения**

- 1. Техника безопасности Инструктаж** по ТБ Задачи на учебный год
- 2. Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

3. **Общefизическая подготовка** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

4. **Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

5. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.

6. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

### **3-ий год обучения**

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год** Инструктаж по ТБ  
Задачи на учебный год
2. **Теоретическая подготовка** Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики (Пионербол). Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.
3. **Общefизическая подготовка.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.
4. **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных

усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

5. **Работа по программе «Каникулы»** Участие в массовых мероприятиях.
6. **Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

#### **4.4 Воспитательная работа.**

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучение должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества и уверенность в себе, воспитывает в детях любовь к Родине и готовность защищать её в любую минуту. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств являются выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать

самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

## **V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5.1. Прогнозируемые результаты обучающихся после первого года обучения**

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;



- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

К концу третьего года обучения будут знать:

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

Будут уметь:

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз;

- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

#### **Механизм выявления результатов реализации программы.**

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, дети проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

**Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся** основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

**Текущий контроль** регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

**В основе** текущего и промежуточного контроля лежит **пятибалльная система оценки успеваемости**.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

**Промежуточная аттестация** проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений

образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровни владения навыками
5	Высокий
4	Средний
3	
2	Низкий
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в военно-спортивном клубе предполагает соотнесение следующих параметров с уровнями общефизической подготовки.

#### **Параметры оценивания уровня общефизической подготовки**

**Скорость** – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

**Скоростная выносливость** — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

**Выносливость** — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

**Скоростно-силовая выносливость** — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

**Сила** — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

**Контрольные нормативы, определяющие эффективность общей физической подготовки на всех этапах**

параметры	Вид и № упражнения		8 лет					9 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1
	2	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2	8,7	8,6	8,4	8,2	8,0
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,6	10,5	10, 3	10, 1	9,9	10,5	10, 3	10, 1	9,9	9,7
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	10.1	10.0	9.8	9.5	9.1	10.0	9.8	9.5	9.1	8.8
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	Не применяется в данном возрасте									
	7	Бег 300 м. (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	700и менее	750-850	850-900	950-1000	1100 и более	750-850	800-900	900-1100	1100-1150	1200 и более
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	Не применяется в данном возрасте									
	10	Прыжок в длину с места(см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165
	11	3-х кратный (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5

параметры	Вид и № упражнения		10 лет					11 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7
	4	Бег 60 м. (сек.)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	9,6	9,3	9,0	8,7	8,3
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	29,7	29,4	29,1	28,8	28,6
	7	Бег 300 м. (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	850 и менее	900- 950	1000- 1050	1100- 1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400
Скоростно- силовая выносливость	9	Выпрыгиван ие вверх по Абалакову(с м)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37
	10	Прыжок в длинну с места(см)	130	140	155- 165	165	175	140	150	165	175	185
	11	3-х кратный (см)	410	420	430- 440	440	460	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10,5	11,0	11,5- 12,0	12,0	12,5	11,0	12,0	12,5	13,0	13,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3-4	5	6	3	4	5	6	7
параметры	Вид и № упражнения		12 лет					13 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,7
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,6	5,5	5,3	5,0	4,8	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,3
	4	Бег 60 м.	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9

		(сек.)										
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,5	9,1	8,8	8,5	8,1	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	29,5	29,1	28,8	28,5	28,3	29,0	28,7	28,5	28,3	28,1
	7	Бег 300 м. (сек)	61	58	55	52	50	58	55	52	51	49
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1000 и менее	1100-1200	1200-1250	1300-1400	1450 и более	1050 и менее	1200	1300	1400	1500
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	34	35	36	37	38	34	35	36	37	38
	10	Прыжок в длину с места(см)	145	155	160-170	175	180	150	160	170	180	185
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5-6	7	8	3	4	5-6	7-8	9

параметры	Вид и № упражнения		14 лет					15 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	Не применяется в данном возрасте									
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,0	7,8	7,7	7,5	7,2	7,8	7,6	7,3	7,1	6,9
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9	9,0	8,7	8,5	8,1	7,8
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,7	28,4	28,1	27,8	27,6	28,5	28,1	27,8	27,5	27,2
	7	Бег 300 м. (сек)	56	53	50	48	47	55	51	49	47	45
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1100 и менее	1200-1300	1400-1450	1500-1550	1600 и более	1150 и менее	1300	1500	1600	1800

<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	Не применяется в данном возрасте									
	10	Прыжок в длину с места(см)	155	160	170	175	185	160	170	175	185	190
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
<b>Сила</b>	13	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6-8	9	10	4	6	7-8	9-11	12

Параметры			16 лет				
			Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5
Вид и № упражнения			1	2	3	4	5
<b>Скорость</b>	1	Бег 10 м. (сек.)	Не применяется в данном возрасте				
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,0	4,7	4,5	4,3	4,1
	3	Бег 50 м. (сек.)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,7
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,4	9,1	8,8	8,6	8,3
<b>Скоростная выносливость</b>	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,3	28,1	27,5	27,2	27,0
	7	Бег 300 м. (сек)	54	50	47	45	42
<b>Выносливость</b>	8	Бег 6 мин. (м.)	1200 и менее	1300-1400	1500-1650	1800	2000 и более
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	Не применяется в данном возрасте				
	10	Прыжок в длину с места(см)	160	170	175	185	190



	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	12,5	13,5	14,0	14,5	15,0
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7-9	10-12	13-15

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Уровень творческого развития можно оценивать по пятибалльной системе за каждое выполнение задание. Чем больше сумма оценок за выполнение всех творческих заданий, тем выше уровень творческих возможностей ребенка. Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

**Показатели успеваемости** по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень **результативности** освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, показавшие стабильно высокие результаты обучения, могут быть переведены по рекомендации тренера на следующий этап обучения досрочно (по результатам итоговой и промежуточной аттестации).

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в той же группе, либо - по рекомендации тренера - им может быть рекомендовано прекратить занятия общефизической подготовкой и предложено заниматься в другом объединении.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **VII. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

При реализации данной программы предусмотрены следующие виды контроля:

***Предварительный контроль (проводится на первых занятиях)*** – определение начальной подготовленности курсанта. Проводится в форме сдачи нормативов по физической подготовке.

***Текущий контроль*** – определение уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

***Итоговый контроль (проводится в конце каждого учебного года)***– проверка уровня подготовки курсантов на итоговых занятиях. Итоговые

занятия могут проводиться в форме зачетов, сдачи нормативов, внутриклубных соревнований, полевых выходов.

Кроме того, курсанты, занимающиеся по данной программе, принимают участие в муниципальных, окружных и краевых соревнованиях, которые проводятся в соответствии с календарными планами патриотического воспитания.

### **7.1. Оценочные материалы**

Для оценки эффективности усвоения программы был использован комплекс испытаний воспитанников, позволяющий определить степень сформированности военно-спортивных умений и навыков. В основу данного комплекса легли нормативы, используемые для оценки умений военнослужащих ВС РФ.

### **7.2. Сводные таблицы выполнения контрольных нормативов**

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Изучение учебного материала, предлагаемого данной программой, основывается на принципах воспитывающего обучения – обучения, при котором достигается органическая связь между приобретением знаний, умений, навыков, усвоением опыта творческой деятельности и формированием эмоционально – целостного отношения к миру, друг другу, к усваиваемому учебному материалу.

Патриотический воспитательно-развивающий потенциал программы области выражается в следующем:

- В содержании основного учебного материала, изучаемого курсантами;
- В организации целостного учебно-воспитательного процесса, в котором используются различные формы обучения и воспитания, коллективной и индивидуальной деятельности курсантов, ориентированные на стимулирование их гражданско-патриотической активности;
- В использовании воспитательных возможностей организации деятельности курсантов в социокультурном окружении для более прочного усвоения полученных знаний выработки гражданско-патриотических и

нравственных ориентиров, расширения социального опыта в практическом применении полученных знаний как основы для жизненного и профессионального самоопределения;

***Учебно-методическое обеспечение:***

- учебная литература;
- методическая литература;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

**Формы и режим занятий.**

В группах 1-го, 2-го, 3-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

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

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию специальной допризывной военно-спортивной подготовкой является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## **IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **9.1. Для обучающихся**

- 9.1.1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
- 9.1.2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему. /перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
- 9.1.3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
- 9.1.4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
- 9.1.5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
- 9.1.6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
- 9.1.7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
- 9.1.8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
- 9.1.9. Шалаева Г.П., хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### **10.1 Для педагога**

- 10.1.1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
- 10.1.2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.

10.1.3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

10.1.4. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

10.1.5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

10.1.6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10.1.7. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.

10.1.8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

10.1.9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

10.1.10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

10.1.11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

10.1.12. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

10.1.13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

10.1.14. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой. - Томск, 1999.

10.1.15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ПЕДАГОГА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВАСИЛЬЕВА С.С.

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»

(первый год обучения)