

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА «ГИМНАЗИЯ №34»

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР  
Светова И.Е

---

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Гимназия №34»  
Черкашина В.В.

---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП» (Общая физическая подготовка)**

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа  
1 модуль – 34 часа, 2 модуль - 38 часов

*Автор-составитель*  
**Шарапов Ф.Ф.**,  
Педагог дополнительного образования

Ульяновск  
2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Образовательная область программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	4
1.3. Цель и задачи Программы	5
1.4. Возраст обучающихся по Программе	6
1.5. Срок реализации Программы	6
1.6. Форма и режим занятий	6
1.7. Планируемые результаты	7
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы	7

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1. Учебный (тематический) план	9
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	10
2.3. Календарный учебный график Программы	14
2.4. Учебные нормативы	22

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

3.1. Методическое обеспечение занятий	26
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	28

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

29

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения Программы – базовый.**

### **Образовательная область Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» составлена для 7-11 общеобразовательных классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, до 2023 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (с приложением «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

5. СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **Актуальность и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая

физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### **Задачи Программы:**

#### ***Обучающие***

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### ***Развивающие***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 13-17

лет.

## **Механизм и срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – 1 год.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

## **Форма и режим занятий**

Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Занятия проводятся 2 часа в неделю: по учебному часу по 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

## **Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

– влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

– основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

– способы проведения соревнований;

**уметь:**

– усваивать программный материал;

– выполнять зачетные требования по ОФП;

– владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

– владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

– принимать участие в соревнованиях;

– осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

– использовать знания, умения, навыки на практике.

**Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

**Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1		тестирование



2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1		тестирование
4.	Гимнастика	7	1	6	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	6	1	5	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	6	1	5	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	12	1	11	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	12	1	11	тестирование, контрольные игры
9.	Лыжная подготовка	10	1	9	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Баскетбол	10	1	9	тестирование, контрольные игры
11.	Инструкторская и судейская практика	3	1	3	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, соревнования	3	1	2	учебные игры
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана  
Модуль 1. 34 часа**

**1. Физическая культура и спорт в РФ . 1 час.**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль . 1 час.**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. 1 час.**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

## **4. Лёгкая атлетика. 6 часов.**

**Теория.** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

## **5. Баскетбол. 10 часов.**

**Теория.** Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

**Практика.** Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

## **6. Гимнастика 10 часов.**

**Теория.** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## **7. Подвижные игры. 6 часов.**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **8. Лыжная подготовка. 2 часа.**

**Теория.** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.

## **Модуль 2. 38 часов**

### **1. Лыжная подготовка. 8 часов.**

**Практика.** Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полу елочкой», «полу лесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

### **2. Волейбол. 12 часов.**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **3. Футбол. 12 часов.**

**Теория.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.  
Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

#### **4. Инструкторская и судейская практика. 3 часа.**

**Теория.** Правила и принципы организации и судейства соревнований.

**Практика.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

#### **5. Контрольные испытания, соревнования. 3 часа.**

**Практика.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Календарный учебный график программы «Общая физическая подготовка»  
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

Продолжительность каникул: осенние – с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_; зимние – с \_\_\_\_\_

по \_\_\_\_\_; весенние – с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_;

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_;

2 полугодие – с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_.

**Модуль 1**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Контрольное	1	Физическая культура и спорт в РФ	Спортивный зал, школьный стадион	Тестирование
2				Контрольное	1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Спортивный зал, школьный стадион	Тестирование
3				Контрольное	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Спортивный зал, школьный стадион	Тестирование
4				Комбинированное	1	Легкая атлетика. Основные фазы ходьбы и бега. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60 м.	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы
5				Комбинированное	1	Техника бега. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт.	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы
6				Практическое	1	Кросс 1000- 1500 м. Финиширование. Преодоление полосы препятствий.	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы
7				Комбинированное	1	Прыжковая техника. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы

8				Практическое	1	Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег.	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы
9				Комбинированное	1	Техника метания. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность	Спортивный зал, школьный стадион	Анализ результатов работы
10				Комбинированное	1	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
11				Практическое	1	Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
12				Практическое	1	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
13				Практическое	1	Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
14				Практическое	1	Целесообразное использование технических приемов	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
15				Практическое	1	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
16				Практическое	1	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
17				Практическое	1	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы

18				Практическое	1	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
19				Практическое	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Анализ результатов работы
20				Комбинированное	1	Гимнастика. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
21				Практическое	1	Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
22				Практическое	1	Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
23				Практическое	1	Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
24				Практическое	1	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий	Спортивный зал	Анализ результатов работы
25				Практическое	1	Гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание	Спортивный зал	Анализ результатов работы
26				Практическое	1	Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	Спортивный зал	Анализ результатов работы



27				Комбинированное	1	Подвижные игры. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».	Спортивный зал	Выполнение заданий
28				Комбинированное	1	«Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану»	Спортивный зал	Выполнение заданий
29				Комбинированное	1	«Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему»	Спортивный зал	Выполнение заданий
30				Комбинированное	1	«Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака»	Спортивный зал	Выполнение заданий
31				Комбинированное	1	«Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны»,	Спортивный зал	Выполнение заданий
32				Комбинированное	1	«Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».	Спортивный зал	Выполнение заданий
33				Теоретическое	1	Лыжная подготовка. Основы техники ходьбы на лыжах	Спортивный зал	Беседа
34				Комбинированное	1	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Школьный стадион	Выполнение заданий

## Модуль 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Комбинированное	1	Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).	Школьный стадион	Выполнение заданий
2				Комбинированное	1	Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.	Школьный стадион	Выполнение заданий
3				Комбинированное	1	Подъему по склону «полу елочкой», «полу лесенкой».	Школьный стадион	Выполнение заданий
4				Комбинированное	1	Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)	Школьный стадион	Выполнение заданий
5				Комбинированное	1	Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.	Школьный стадион	Выполнение заданий
6				Комбинированное	1	Повторное передвижение по кругу 150-200 м.	Школьный стадион	Выполнение заданий
7				Комбинированное	1	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).	Школьный стадион	Выполнение заданий
8				Комбинированное	1	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).	Школьный стадион	Выполнение заданий
9				Теоретическое	1	Волейбол. Правила игры. Стойка игрока.	Спортивный зал	Выполнение заданий
10				Комбинированное	1	Перемещения из стойки. Передача мяча.	Спортивный зал	Выполнение заданий
11				Комбинированное	1	Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча.	Спортивный зал	Выполнение заданий
12				Комбинированное	1	Нападающие удары. Приём мяча.	Спортивный зал	Выполнение заданий

13				Комбинированное	1	Индивидуальные действия. Групповые действия.	Спортивный зал	Выполнение заданий
14				Комбинированное	1	Тактика нападения. Тактика защиты.	Спортивный зал	Выполнение заданий
15				Комбинированное	1	Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Выполнение заданий
16				Комбинированное	1	Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Выполнение заданий
17				Комбинированное	1	Нападающий удар. Тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Выполнение заданий
18				Комбинированное	1	Тактические действия в защите. Учебные игры.	Спортивный зал	Выполнение заданий
19				Комбинированное	1	Тактические действия в нападении. Учебные игры.	Спортивный зал	Выполнение заданий
20				Комбинированное	1	Тактические действия в защите. Учебные игры.	Спортивный зал	Выполнение заданий
21				Теоретическое	1	Футбол. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
22				Комбинированное	1	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
23				Комбинированное	1	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
24				Комбинированное	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
25				Комбинированное	1	Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	Спортивный зал	Анализ результатов работы

26				Комбинированное	1	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
27				Комбинированное	1	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
28				Комбинированное	1	Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
29				Комбинированное	1	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».	Спортивный зал	Анализ результатов работы
30				Комбинированное	1	Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
31				Комбинированное	1	Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
32				Комбинированное	1	Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	Анализ результатов работы
33				Комбинированное	1	Инструкторская и судейская практика Правила и принципы организации и судейства соревнований. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.	Школьный стадион, универсальная спортивная площадка	Выполнение заданий

34				Комбинированное	1	Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.	Школьный стадион, универсальная спортивная площадка	Выполнение заданий
35				Комбинированное	1	Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.	Школьный стадион, универсальная спортивная площадка	Выполнение заданий
36				Контрольное	1	Контрольные испытания, соревнования Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Школьный стадион, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Тестирование
37				Контрольное	1	Контрольные испытания, соревнования Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Школьный стадион, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Тестирование
38				Контрольное	1	Контрольные испытания, соревнования Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Школьный стадион, спортивный зал, универсальная спортивная площадка	Тестирование

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15	
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30	
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20	
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145	
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
8	Бег на лыжах 3 км, мин.	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30	
8	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учёта времени						
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58	
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25	

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0	
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10	
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55	
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155	
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин.	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин.	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин.	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30



# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

– психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

– практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

### **Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:**

- Восстановление работоспособности естественным путем:

чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

– Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

– Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

– Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

– Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

– психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

– психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### **Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 13-15 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Основными педагогическими принципами** работы учителя физической культуры должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);

- беседы;

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);

- просмотр видеозаписей;

- домашняя самостоятельная работа.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

### **Кадровое обеспечение:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Гик Е.Я. и Научно – редакционный совет, Большая энциклопедия спорта, Москва: ОЛМА Медия Групп, 2010.
2. Лях В.И., Зданевич А.А., Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» ; М «Просвещение» 2019
3. Яхонтов Е.Р., Генкин З.В. «Баскетбол» (Азбука игры), М 2010 г.
4. Использование сети интернет