

Муниципальное образовательное учреждение  
Новолетниковская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
педагогического Совета  
протокол от 1 №  
«25» 09 2021 года



**Дополнительная общеобразовательная программа**

**Общая физическая подготовка**

(название программы)

**Адресат программы:** обучающиеся 13-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый

**Разработчик (и) программы: (ФИО, должность)**

Алферов Павел Петрович

педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию группы «Общая физическая подготовка» для обучающихся 7-11 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Программа составлена в соответствии Законом РФ «О физической культуре и спорте», в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2013, N 19, ст. 2326), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

### **Цели и задачи программы**

Цель - повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

В связи с поставленной целью задачи выглядят следующим образом:

#### Обучающие:

Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

#### Воспитательные:

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

### **Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения добродетельности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения** учащимися содержания программы являются следующие умения:

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;

- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение четко планировать;
- отстаивать свою точку зрения;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в коллективе;
- умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного координационных способностей);
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Отличительная особенность** дополнительной образовательной программы - развитие гибкости, ловкости, выносливости, быстроты.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Сроки реализации -1 учебный год, 34 недели.

Форма обучения – очная.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Периодичность и продолжительность занятий - программа рассчитана на 1 год обучения: 2021-2022 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,25 часа, (4,5 часа в неделю) с начала октября по конец апреля, всего 58 занятий, 130,5 часов в год.

## 2. Содержание программы

**Теоретическая подготовка:**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве.

Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

### 1. Легкая атлетика.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

Ходьба и бег кроссовая подготовка.

Постановка правильной осанки.

Обучение правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Прыжки.

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча с места.

Упражнения на развитие физических качеств:

#### **Выносливость:**

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

Чередование ходьбы и бега до 1000м. Быстрота:

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно - силовые способности:

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

#### **Ловкость:**

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Скоростно - силовые качества:

Бег по наклонной плоскости,

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

Броски набивных мячей. Выносливость:

Равномерный бег до 1 км в режиме умеренной интенсивности.

равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1 км .

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м.

Быстрота:

Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики: Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практические умения:

Прикладные упражнения.

Простейшие виды построений и перестроений.

Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.  
Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.  
Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.  
Перелезания через препятствия.  
Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.  
Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.  
Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:  
Упражнения на развитие гибкости:  
Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;  
Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.  
Выпады на месте.  
«Выкруты» со скакалкой.  
Упражнения на развитие ловкости и координации:  
Произвольное преодоление простых препятствий.  
Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.  
Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.  
Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа.  
Жонглирование малыми предметами. Упражнения на формирование осанки:  
Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, видь; стилизованной ходьбы.  
Упражнения для развития силовых способностей:  
Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.  
Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.  
Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.  
Упражнения на развитие ловкости и координации:  
Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.  
Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.  
Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.  
Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.  
Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.  
Упражнения на формирование осанки:  
Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.  
Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.  
Упражнения на развитие силовых способностей:  
Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).  
Перелезания через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе лёжа;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик.

Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.

Кувырок вперёд в группировке.

Стойка на лопатках с поддержкой, с опорой прямыми руками.

Мост из положения лежа, с помощью.

Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке(девочки), на полу (мальчики).

Равновесия: повороты на опоре.

Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперёд.

Ходьба вперёд и назад с полуприседом на одной ноге.

Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроём, взявшись за руки.

Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, снарядов, каната, элементов акробатики и т.д. на усмотрение педагога.

Спортивные и подвижные игры:

Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

### **3. Подготовительные игры к баскетболу, футболу и волейболу.**

Эстафеты.

Упражнения при горизонтальном положении туловища.

Упражнения в положении туловища ниже горизонтального.

Примерный перечень подвижных игр:

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка Мороза».

Игры – соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног»( пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?»( стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» ( пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Баскетбол

Простейшие упражнения на освоение техники.

Игра по упрощённым правилам. Обучение приёмам техники:

Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.

Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки.

Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.

Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.

Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.

Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.

Броски: штрафные броски, бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).

Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.

Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола. Обучение тактике.

Выбор места.

Выход для получения мяча.

Умение применять приёмы техники.

Основы личной защиты.

Противодействие в защите игроку с мячом и без мяча. Должны знать:

Правила игры в мини-баскетбол и баскетбол.

Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.'

Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием по баскетболу.

Должны уметь:

Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).

Знать правила игр, участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).

Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.

#### **4. Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **5. Календарный учебный график**

##### **Продолжительность учебного года**

Начало учебного года: 01.10.2021 года

Окончание учебного года: 30.04.2022 года

Продолжительность учебного процесса: 28 недель

Промежуточная аттестация: 24-28 декабря 2021 года

Итоговая аттестация: 25-30 апреля 2022 года.

##### **Регламент образовательного процесса**

Продолжительность одного учебного занятия: 45 минут

Продолжительность перерыва между занятиями: 10 минут

Время проведения занятий: с 15.00 по 17.15

Количество учебных дней в неделю: 2 дня

**Режим занятий:** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ Новолетниковская СОШ. На период школьных каникул занятия проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул.

## Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Выполнение нормативов, соревнования
1.1	Бег	6	-	-	
1.2	Прыжки	6	-	-	
1.3	Метание	6	-	-	
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Выполнение нормативов, соревнования
2.1	Акробатические упражнения	7	-	-	
2.2	Лазания и перелазания	7	-	-	
2.3	Висы и упоры	7	-	-	
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	Выполнение нормативов, соревнования
3.1	Спуски и подъёмы	15	-	-	
3.2	Техника бега	23	-	-	
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Выполнение нормативов, соревнования
4.1	Упражнения с элементами баскетбола	14	-	-	
4.2	Упражнения с элементами волейбола	14	-	-	
4.3	Упражнения с элементами футбола	14	-	-	
<b>5</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1.5</b>	-	<b>1.5</b>	Выполнение нормативов, соревнования
	<b>Итого:</b>	130,5	9	121.5	

## Оценочные материалы

### Контрольные нормативы по ОФП

№	Упражнения	Нормативы
<b>Мальчики</b>		
1	Прыжок в длину с места (см)	190-240
2	Метание набивного мяча (см)	495-650
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.9-7.5
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40-170
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30-50
6	Наклон вперед сидя (см)	+9-(+15)
7	Бег 30 м (сек)	6.1- 5.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	20-40
9	Подтягивание в висе (раз)	4-12
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30-5.50
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9-11
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени
<b>Девочки</b>		
1	Прыжок в длину с места (см)	130-190
2	Метание набивного мяча (см)	245-550
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.2-8.5
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50-170
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18-45
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5- (+24)
7	Бег 30 м (сек)	6.6- 5.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15-35
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12-19
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00- 6.50
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8
12	Метание в цель с 6 м	3-2-1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени

## Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно - тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;

посещения соревнований.

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Навесное оборудование (перекладина)

Мячи: набивные весом 1 кг,

Скакалка детская

Мат гимнастический

Обруч детский

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Гимнастические палки

Мяч для метания резиновый 150 гр

Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг

Свисток

Секундомер

Стойки для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Эстафетные палочки

Лыжи

Ботинки

Палки

Крепления

Щит баскетбольный тренировочный  
Сетка волейбольная  
Мячи баскетбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные

### **Список литературы**

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. - М.: ФиС, 2012
- Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 2004
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
- Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 2001

Алферов Павел Петрович, учитель дополнительного образования.

Первая квалификационная категория

Курсы повышения квалификации:

ЦДПО "Экстерн", "Физическая культура в современной школе в условиях внедрения ФГОС и комплекса ГТО", 72 часа, 2020 год.

Один год обучения, 130,5 часа.

Легкая атлетика (количество часов -20)

Гимнастика (количество часов -24)

Лыжная подготовка (количество часов -40)

Спортивные игры (количество часов -46,5)

## Календарно-тематическое планирование

№	дата	название раздела; темы раздела; темы занятия	Объём часов	Форма занятий	Форма аттестации (контроля)
1		Инструктаж по ТБ. Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
2		Построение в шеренгу. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
3		Бег 30м с высокого старта. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
4		Метание мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
5		Метание мяча. Подвижная игра	2.25	Практическое занятие	
6		Техника челночного бега 3x10м. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
7		Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
8		Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
9		Инструктаж по ТБ. Метание мяча в цель. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
10		Метание мяча в цель. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
11		Ведение мяча на месте. Подвижная игра	2.25	Практическое занятие	
12		Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
13		Ведение мяча по прямой в беге. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
14		Броски мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
15		Ловля мяча Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
16		Броски и ловля мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
17		Инструктаж по ТБ. Лазанию по наклонной скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях и лежа на животе (подтягиваясь руками). Игра-эстафета	2.25	Практическое занятие	
18		Кувырок вперед в группировке. Игра-эстафета.	2.25	Практическое занятие	
19		Стойка на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета.	2.25	Практическое занятие	
20		Пережат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета	2.25	Практическое занятие	
21		Кувырок в сторону в группировке. Игра-эстафета с набивными мячами.	2.25	Практическое занятие	
22		Стойка на лопатках согнув ноги. Пережат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.	2.25	Практическое занятие	
23		Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с лазанием и перелезанием	2.25	Практическое занятие	
24		Поднимание туловища из положения лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями	2.25	Практическое занятие	
25		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра-эстафета с различными предметами и препятствиями.	2.25	Практическое занятие	
26		Наклон вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	2.25	Практическое занятие	
27		Наклон вперед из положения сидя. Игра-эстафета.	2.25	Практическое занятие	
28		Повороты на месте переступанием. Игра-	2.25	Практическое	

		эстафета		занятие	
29		Повороты на месте переступанием. Игра-эстафета	2.25	Практическое занятие	
30		Эстафета с элементами акробатики	2.25	Практическое занятие	
31		Эстафета с элементами акробатики	2.25	Практическое занятие	
32		Инструктаж по ТБ. Построение с лыжами в руках. Игра	2.25	Практическое занятие	
33		Повороты переступанием без палок. Игра	2.25	Практическое занятие	
34		Ступающий шаг без палок. Игра.	2.25	Практическое занятие	
35		Ступающий шаг с палками. Игра.	2.25	Практическое занятие	
36		Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра.	2.25	Практическое занятие	
37		Торможение падением с палками. Игра.	2.25	Практическое занятие	
38		Повороты переступанием с палками и обгон. Игра.	2.25	Практическое занятие	
39		Подъем «полуёлочкой». Игра.	2.25	Практическое занятие	
40		Спуск под уклон. Игра.	2.25	Практическое занятие	
41		Одноопорное скольжение. Игра.	2.25	Практическое занятие	
42		Строевые упражнения. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
43		Ведение мяча на месте. Подвижная игра	2.25	Практическое занятие	
44		Ведение мяча по прямой шагом. Подвижная игра	2.25	Практическое занятие	
45		Ведение мяча по прямой бегом. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
46		Броски мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
47		Ловля мяча Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
48		Броски и ловля мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
49		Бросок и ловля мяча. Эстафета с мячом.	2.25	Практическое занятие	
50		Бросок набивного мяча. Подвижная игра с мячом.	2.25	Практическое занятие	
51		Ловля мяча. Игра-эстафета с ведением мяча.	2.25	Практическое занятие	
52		Передача мяча. Игра-эстафета с передачей мяча.	2.25	Практическое занятие	
53		Бросок мяча двумя руками снизу. Игра-эстафета.	2.25	Практическое занятие	
54		Игра-эстафета с ведением и передачей мяча.	2.25	Практическое занятие	
55		Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра	2.25	Практическое занятие	
56		Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
57		Метания мяча. Подвижная игра.	2.25	Практическое занятие	
58		Итоговая аттестация	1.5	Практическое занятие	