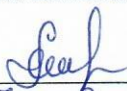


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №2»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «Гимназия №2»  
Протокол № 1  
«26» 08. 2020 г

Согласовано:  
заместителем директора  
по воспитательной работе  
 Л.В. Сотник  
«27» 08 2020 г

Утверждено:  
директор МБОУ  
«Гимназия №2»  
И.В. Андросова  
Приказ № 80 от 27.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст учащихся: 12-16 лет**

**Срок реализации: 1 год (136 часов)**

**Автор-составитель:**

**Козлова Марина Михайловна,  
педагог дополнительного образования**

Осташков, 2020

## Содержание

<b>Раздел 1. Пояснительная записка</b>	3-6 стр
1.1. Направленность. Образовательная область программы	
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	
1.3. Цель и задачи программы	
1.4. Возраст обучающихся по программе	
1.5. Срок реализации программы	
1.6. Форма и режим занятий	
1.7. Планируемые результаты	
1.8. Формы подведения итогов реализации программы	
<b>Раздел 2. Учебный план. Содержание учебного плана.</b>	6-11 стр
2.1. Учебный (тематический) план	
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.</b>	11-15 стр
<b>Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	15-18 стр
4.1. Методическое обеспечение занятий	
4.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	
4.3. Литература	
Приложение. Календарный график	



## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП рассчитана на обучающихся 12-16 лет. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является базовой.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Направленность программы:**

Программа «Общая физическая подготовка» 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 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.

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.

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 в ОФП позволяют 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 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.

**Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»** является возрастная категория обучающихся 12-16 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **136 часов.**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

#### **Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Формы организации: фронтальная и групповая

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.

## **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (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.

## **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;
- 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.



## Раздел 2. Учебный план. Содержание учебного плана.

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях.	В процессе занятий			тестирование
2.	ОРУ	26	2	24	тренировочные занятия
3.	Подвижные игры и эстафеты	В процессе занятий			
4.	Гимнастика	8	В процессе занятий	8	тренировочные занятия акробатическое соединение
5.	Лёгкая атлетика	54	2	52	тренировочные занятия выполнение контрольных нормативов
6.	Волейбол	24	2	22	тестирование, контрольные игры
7.	Баскетбол	24	2	22	тестирование, контрольные игры
	<b>Всего:</b>	<b>136</b>	<b>8</b>	<b>128</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### **1. Техника безопасности.**

Проводится в начале учебного года и перед новой темой.

#### **2. ОРУ.**

**Теория.** Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Дозировка.

**Практика.** Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с обручем, с гантелями, у гимнастической стенки, на матах, с гимнастической скамейкой.

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, гибкости, координации, ловкости, скоростно-силовой реакции, общей и силовой выносливости.

### **3. Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория.** Техника безопасности. Правила игр.

**Практика.** Эстафеты с предметами, круговые, встречные, комбинированные.

Подвижные игры: «Лапта», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Картошка».

### **4. Гимнастика.**

**Теория.** Техника безопасности. 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.

Упражнения на развитие гибкости и координации. Упражнения с партнером, на гимнастических матах и перекладинах. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, поворот в сторону, перекаты.

Акробатическое соединение.

### **5. Лёгкая атлетика.**

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

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000- 2000 м. Бег на выносливость. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Высокий старт. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Прыжки с места. Многоскоки.

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

Эстафетный бег.

Челночный бег 3x10 м.

### **6. Волейбол**

**Теория.** Правила игры. Стойка игрока. Повороты и остановки. Тактика нападения и защиты. Правила игры.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передачи мяча разными способами. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.

### **7. Баскетбол.**

**Теория.** Техника безопасности. 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.

**Тематическое планирование:**

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях л/а и подвижными играми. ОРУ на все группы мышц. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. «Лапта»
2. Бег в равномерном темпе. ОРУ . Ускорения 30,60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
3. Бег в равномерном темпе. ОРУ . Ускорения 60, 100 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. «Перестрелка»
4. Бег в переменном темпе. ОРУ. Бег 500 м на результат. Специальные прыжковые упражнения. Круговые эстафеты.
5. Бег в переменном темпе. ОРУ. Бег 1000 м на результат. Многоскоки. «Вызов номеров».
6. Бег в равномерном темпе до 5 мин. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Упражнения в силовом городке.
7. Бег в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ. Метание на дальность. Футбол. Учебная игра.
8. Бег в равномерном темпе до 7 минут. ОРУ. Упражнения в силовом городке. Эстафеты.
9. ОРУ. Бег 2000 м на результат. Футбол. Учебная игра.
10. ОРУ с гантелями. Бег на выносливость до 15 минут. «Перестрелка»
11. Бег в равномерном темпе 5 мин. ОРУ с гантелями. Круговая тренировка. Стритбол. Учебная игра.
12. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ со скакалками. Прыжки в длину с места. «Перестрелка».
13. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ с обручами. Упражнения на пресс и гибкость. Эстафеты. Бег в переменном темпе .
14. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ . Круговая тренировка. «Вызов номеров»
15. Бег с заданиями. ОРУ гимнастическими палками. Круговая тренировка. Эстафеты. «Перестрелка».
16. Бег с заданиями по диагонали. ОРУ с гантелями. Круговая тренировка. Стритбол. Учебная игра.
17. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения. Ускорения. «Лапта»
18. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ в ходьбе. Упражнения на гибкость и «пресс». Круговые эстафеты.
19. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ в ходьбе. Упражнения на развитие силы. Стритбол. Учебная игра.
20. Бег в переменном темпе 5 минут. Прыжки через скакалку. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Стойка, ведение на месте и в движении.
21. Разминка с баскетбольным мячом. Передачи в парах. Ведение с разной высотой отскока. Правила баскетбола.
22. Разминка с баскетбольным мячом. Ведение с руки на руку. Передачи в движении. Учебная игра.
23. Разминка с баскетбольным мячом. Остановка двумя шагами, прыжком. Ведение на месте, в движении. Броски в кольцо. Учебная игра.
24. Разминка с баскетбольным мячом. Повороты на месте. Ловля - передача в парах. Индивидуальная защита. Учебная игра.
25. Разминка с баскетбольным мячом. Совершенствование всех видов ведения и передач. Броски штрафные. Действия в нападении. Учебная игра.



26. Разминка с баскетбольным мячом. Броски трёхочковые. Действия игрока в защите. Учебная игра.
27. Разминка с баскетбольным мячом. Индивидуальные защитные действия. Учебная игра.
28. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Круговая тренировка. Баскетбол. Учебная игра.
29. Бег с заданиями. ОРУ с гантелями. Упражнения на гибкость и «пресс». Баскетбол. Учебная игра.
30. Бег в переменном темпе 5 минут. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие прыгучести. Баскетбол. Учебная игра.
31. Бег в равномерном темпе ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость и координацию. «Вызов номеров».
32. Бег в равномерном темпе ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость и координацию. «Лапта».
33. Бег в равномерном темпе ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость и координацию. Стритбол. Учебная игра.
34. Бег с заданиями по диагонали. ОРУ с мячами. Упражнения на развитие силы. Эстафеты.
35. Бег в переменном темпе 5 минут. ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. "Перестрелка».
36. Бег в равномерном темпе ОРУ. Упражнения на развитие силы. Ускорения. Челночный бег. Бадминтон.
37. Бег в равномерном темпе ОРУ. ОРУ с гантелями. Упражнения на «пресс». Баскетбол. Учебная игра.
38. Бег с заданиями. Упражнения в ходьбе. Прыжки. Развитие прыгучести. Игра «Картошка».
39. Бег в равномерном темпе. Прыжки через скакалку. ОРУ. Круговая тренировка. «Лапта»
40. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Волейбол. Техника безопасности на занятиях. Передвижения. Верхняя передача. Игра «Картошка».
41. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Нижний приём мяча в парах. Верхние передачи через сетку. Правила игры. Учебная игра.
42. Волейбольная разминка. Передачи в парах. Нижняя подача мяча. Учебная игра.
43. Волейбольная разминка. Передачи в тройках. Совершенствование нижней подачи. Учебная игра.
44. Волейбольная разминка. Круговая тренировка. Учебная игра.
45. Волейбольная разминка. Совершенствование всех передач и нижней подачи. Учебная игра.
46. Волейбольная разминка. Тактика игры. Учебная игра.
47. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения, развивающие прыгучесть. Волейбол. Учебная игра.
48. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения, развивающие силу. Волейбол. Учебная игра.
49. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения, развивающие гибкость. Волейбол. Учебная игра.
50. Бег в равномерном темпе 5 минут. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на «пресс». Волейбол. Учебная игра.
51. Бег в переменном темпе . ОРУ с мячом. Круговая тренировка. Волейбол. Учебная игра.
52. Бег в переменном темпе . ОРУ с гантелями. Круговая тренировка. Волейбол. Учебная игра.
53. Бег в переменном темпе . ОРУ. Круговая тренировка. Волейбол. Учебная игра.
54. Бег в равномерном темпе 6 минут. ОРУ. Метание в цель. «Перестрелка».
55. Бег в равномерном темпе 6 минут. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.



56. Бег в равномерном темпе 6 минут. ОРУ с гантелями. Многоскоки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Стритбол. Учебная игра.
57. Бег в равномерном темпе 7 минут. ОРУ. Силовая подготовка. Ускорения 20 м. «Вызов номеров».
58. Бег в равномерном темпе 7 минут. ОРУ с обручами. Ускорения. Эстафеты.
59. Бег в равномерном темпе 7 минут. ОРУ в движении. Упражнения на «пресс». Бег в переменном темпе . «Лапта».
60. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Упражнения в силовом городке. Метание на дальность.
61. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60 метров. Футбол. Учебная игра.
62. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.
63. Бег в переменном темпе 1500 метров. ОРУ. Упражнения в силовом городке.
64. Бег в равномерном темпе 500 м. ОРУ. Бег в гору и с горы. Бег в переменном темпе 2000 метров.
65. Бег в равномерном темпе 500 м. ОРУ. Бег 1000 метров на результат. Футбол. Учебная игра.
66. Бег в равномерном темпе 500 м. ОРУ. Бег 2000 метров на результат.
67. ОРУ. Бег на выносливость 3000 метров.
68. Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Спортивные игры.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **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.

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

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-

5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0

6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“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	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“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	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз		56	54	52	62	60	58

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	“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	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

### Психологическая подготовка

#### 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.

### 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, двигательнo-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 11-13 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 педагога дополнительного образования 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.

### **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;
- обручи;
- эстафетная палка;
- гантели;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;

- перекладины
- гимнастические стенки
- рулетка
- скакалки
- стойки
- тренажеры;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

### Список литературы

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. Лучший 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. Финогорова, 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. Спортивная физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/
17. Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

## Приложение 1

### Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14 сентября 2020 г	26 мая 2021 г	34	136	2 раза в неделю по 2 часа (1ч 30 мин)