

Комитет по образованию администрации
МО «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сертоловская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
протокол № 1 от 30.10.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»
№ 217/1 от 30.10.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Составитель: Семенова Л.М.
Возраст: 11 – 15 лет
Направленность:
физкультурно – спортивная
Срок реализации: 1
учебный год

г. Сертолово
2023 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для младших школьников» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);

- Устав МОБУ «Сертоловская СОШ №3»;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах МОБУ «Сертоловская СОШ № 3»

Актуальность программы

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии со спортивно-

оздоровительным направлением, ориентированная на Формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; а также осуществление физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни. Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья также осваивать программный материал, так как педагог активно использует индивидуальный и дифференцированный подход.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в создании на базе школы школьного спортивного клуба, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Механизм зачета общеобразовательной организации образовательных результатов, полученных детьми в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ общей физической подготовки к сдаче нормативов ГТО. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности.

Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на освоение ребёнком знаний и представлений, но

и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации освоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП» в игровой форме вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что занятия по ОФП в игровой форме оказывает всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Объём программы.

Занятия проводятся с обучающимися школы, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе. Школьники имеют возможность заниматься ОФП при наличии медицинской справки о допуске к физическим нагрузкам, от медицинского работника школы или другого

медицинского учреждения.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- в программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- набор на занятия производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- в процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст учащихся – 11-15 лет.

Для зачисления необходимо предоставление медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий ОФП.

Наполняемость группы: максимальная – до 22 детей, минимальная – 10 детей, оптимальная – 15 детей.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и срок и проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на	36 / 108	3 занятия в неделю	Промежуточная (декабрь)/ итого

			текущий учебный год			вое- май
--	--	--	------------------------	--	--	-------------

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма занятия – учебное игровое занятие.

Условия реализации программы

Просторное светлое хорошо проветриваемое помещение площадью не менее 60 м².

Требования к форме и обуви для занятий: спортивная форма и обувь.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления):

Наименование оборудования (инструментов, материалов, приспособлений и технических средств обучения)	Количество
Мягкие модули	1
Обручи	20
Мячи	20
Ленты	20
Скакалки	20
Кольцеброс	2
Теннисные мячи	20
Конусы	10
Фишки	20
Координационные лестницы	2
Гимнастические палки	20
Скамейка	2
Музыкальный центр	1

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к различным видам физкультурно – спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно – оздоровительной деятельностью;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как, факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- основания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувства других людей сопереживания им, выражающего в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу, в. т. ч. задачи урока и задачи освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно – оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно – оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия и техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы и действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получить возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнений одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной

учителем;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- ориентировать в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений элементов по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения включающие установления причинно-следственных связей;
- характеризовать роль и значения режима выявлять связь занятий физической культурой, трудовой и обратной деятельности;
- дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научиться:

- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров в команде;
- договорить и проходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;
 - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - задать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позицией партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов партнеров и соперников;
 - последовательно, точно и полно передать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
 - задать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности выполнения упражнений партнером;
 - осуществлять взаимным контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а так же осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
 - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научиться:

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Система оценки результатов освоения программы

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Беседа, просмотр	Карта входного контроля
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических игровых и учебных заданий, контрольные упражнения	контрольные задания Критерии анализа выполнения практических игровых и учебных заданий.
Промежуточная аттестация (декабрь)	контрольные упражнения	Зачетная ведомость промежуточной аттестации
Итоговый контроль (в конце учебного года)	Открытое занятие	Ведомость итогового контроля.

Данная программа предполагает следующие формы контроля и оценки результативности усвоения программы:

- педагогическое наблюдение
- анализ выполнения практических игровых и учебных заданий;
- выполнение контрольных упражнений.

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре и итогового контроля в мае текущего учебного года.

В первую декаду сентября (начало учебного года) осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Для оценки результативности освоения программы при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации используется трехуровневая система:

«высокий» – умения и навыки сформированы на хорошем уровне, помощь педагога не требуется; ребенок правильно и четко выполняет упражнения, хорошо координирован, знает правила большинства подвижных игр, проявляет инициативу и самостоятельность при проведении, хорошо справляется с ролью ведущего при показе движений и организации игры;

«средний» – физические навыки сформированы на достаточном уровне, иногда нужна корректировка педагога для достижения точности выполнения заданных упражнений, хорошо контролирует свое тело; в подвижных играх проявляет самостоятельность;

«низкий» – физическая активность невысокая, при выполнении заданий может путаться, для достижения правильного исполнения физических упражнений средней сложности необходима поддержка педагога, контроль тела недостаточен для выполнения сложно координированных движений, в подвижных играх проявляет неуверенность, низкую согласованность с другими участниками игры. Промежуточная аттестация проводится в декабре, итоговый контроль в мае.

Форма промежуточной аттестации и итогового контроля учащихся: открытое занятие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование направленности	Название программы	Количество групп/класс	Количество обучающихся	Количество часов в неделю	ВСЕГО ЧАСОВ
1	Физкультурно-спортивная	«ОФП»	1	22	3	3

Учебно–тематический план

№	Разделы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	24
3	Лыжная подготовка	16
4	Спортивные игры	44
	Итого	108

Содержание программы

Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт средство всестороннего развития личности.

Гигиена, врачебный контроль, оказание первой помощи

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий . Инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм.

Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики). Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры

«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».

Настольный теннис

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.

Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые;

короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

Футбол

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

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

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

Баскетбол

Правила игры. 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. Участие в соревнованиях. 8 игр.

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.

Инструкторская и судейская практика

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания

5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,8	10,0	8,8	10,0	11,0
5	Бег 30 м, секунд	5,0	5,5	6,4	5,4	5,8	6,2
5	Бег 500м, мин	2,00	2,05	2,10	2,10	2,15	2,30
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,6	8,8	8,6	8,8	9,4
6	Бег 1000м - мин	4,28	4,40	5,10	5,11	5,25	5,50
6	Бег 60 м, секунд	10,2	10,6	11,1	10,6	11,3	11,8
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	28	25	28	24	20

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		отл	хор	удов	отл	хор	удов
7	Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
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	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	35	30	34	30	25
7	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	115	105	135	125	115

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на занятиях ОФП.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, которые связаны в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Обучающиеся выполняют контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. На занятиях

постоянно применяются обще и специально развивающие координационные упражнения

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Для реализации образовательной программы используются: спортивный зал школы, спортивная площадка;

спортивный инвентарь:

- сетка волейбольная;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- скамейки гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- обручи гимнастические;
- лыжный инвентарь.

№ п/п	Тема	Количество часов, ч			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Легкая атлетика 24ч.				
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	1		Практическая работа
2	Влияние занятий физкультурой на организм.	1		1	Практическая работа
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1		1	Практическая работа
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1		1	Практическая работа
5	Прием контрольных испытаний	1	1		Практическая работа
6	Прием контрольных испытаний	1		1	Практическая работа
7	Игры на координацию движений.	1	1		Практическая работа
8	Прыжок в длину с разбега.	1		1	Практическая работа
9	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность.	1		1	Практическая работа
10	Игры с метанием мяча.	1		1	Практическая работа
11	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1		1	Практическая работа
12	Игры на координацию движений	1		1	Практическая работа

13	Специальные беговые упражнения.	1		1	Практическая работа
14	Бег на средние дистанции в равномерном темпе.	1	1		Практическая работа
15	Эстафеты с предметами.	1		1	Практическая работа
16	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1		1	Практическая работа
17	Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	Практическая работа
18	Проверка уровня физической подготовленности (поднимание туловища на 1 мин.).	1		1	Практическая работа
19	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий, игры на координацию движений	1		1	Практическая работа
20	Повторение техники спринтерского бега.	1		1	Практическая работа
21	Контроль – бег 2000 м (дев.);3000 м (юн.).	1		1	Практическая работа
22	Совершенствование координационных способностей.	1		1	Практическая работа
23	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1		Практическая работа
24	Контроль – техника низкого старта и стартового разгона.	1		1	Практическая работа
Гимнастика 24ч.					
25	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1		Практическая работа
26	Прыжки со скакалкой.	1		1	Практическая работа
27	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1		1	Практическая работа

28	Развитие координационных, силовых способностей	1		1	Практическая работа
29	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	1		1	Практическая работа
30	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	1	1		Практическая работа
31	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно.	1		1	Практическая работа
32	Акробатические упражнения: два Кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1		1	Практическая работа
33	Акробатические упражнения: мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1		1	Практическая работа
34	Мост из положения лёжа	1		1	Практическая работа
35	Акробатические комбинации из 4- 5 элементов	1		1	Практическая работа
36	Акробатические комбинации из 4- 5 элементов	1		1	Практическая работа
37	Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла	1		1	Практическая работа
38	Гимнастический козёл: опорный прыжок через гимнастического козла	1		1	Практическая работа
39	Упражнения на низкой перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висе	1		1	Практическая работа
40	Лазанье по канату в три приёма. Общая физическая подготовка	1		1	Практическая работа

41	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; кувырок назад в упор присев	1		1	Практическая работа
42	Лазанье по канату. Подтягивания.	1		1	Практическая работа
43	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1		1	Практическая работа
44	Упражнения в висах и упорах	1		1	Практическая работа
45	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1		1	Практическая работа
46	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см)	1		1	Практическая работа
47	Комплекс гимнастических упражнений.	1		1	Практическая работа
48	Комплекс гимнастических упражнений.	1		1	Практическая работа
Лыжная подготовка 16ч.					
49	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки.	1	1		Практическая работа
50	Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1		1	Практическая работа
51	Коньковые лыжные ходы	1		1	Практическая работа
52	Игры и эстафеты на лыжах.	1		1	Практическая работа
53	Прохождение дистанции 3 км	1		1	Практическая работа
54	Подъем в гору различными способами.	1		1	Практическая работа
55	Прохождение дистанции 3 км	1		1	Практическая работа

56	Спуски с горы в различных стойках.	1		1	Практическая работа
57	Прохождение дистанции 3 км	1		1	Практическая работа
58	Игры и эстафеты на лыжах	1		1	Практическая работа
59	Прохождение дистанции 3 км	1		1	Практическая работа
60	Подвижные игры на лыжах.	1		1	Практическая работа
61	Прохождение дистанции 5 км с учетом времени.	1		1	Практическая работа
62	Отработка переходов с хода на ход	1		1	Практическая работа
63	Совершенствование изученных ходов	1		1	Практическая работа
64	Совершенствование изученных ходов	1		1	Практическая работа
Спортивные игры 45ч.					
Баскетбол 14					
65	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	1		Практическая работа
66	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1		1	Практическая работа
67	Овладение мячом и противодействия.	1		1	Практическая работа
68	Ведение мяча правой и левой рукой.	1		1	Практическая работа
69	Броски мяча в кольцо.	1		1	Практическая работа
70	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	1		1	Практическая работа

71	Совершенствование техники защитных действий.	1		1	Практическая работа
72	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1	Практическая работа
73	Развитие координационных способностей.	1		1	Практическая работа
74	Проверка уровня физической подготовленности (наклон вперед из положения, сидя на полу).	1		1	Практическая работа
75	Совершенствование тактики игры.	1		1	Практическая работа
76	Работа на скоростную выносливость	1		1	Практическая работа
77	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		1	Практическая работа
78	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Практическая работа
Волейбол 16					
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	1		Практическая работа
80	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола	1		1	Практическая работа
81	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку	1		1	Практическая работа
82	Вырывание и выбивание мяча	1		1	Практическая работа
83	Передачи мяча в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку.	1		1	Практическая работа
84	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу	1		1	Практическая работа
85	Приём - передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1		1	Практическая работа

86	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам	1		1	Практическая работа
87	Учебная двухсторонняя игра в волейбол по правилам	1		1	Практическая работа
88	Правила игры. Передвижения и прыжки.	1		1	Практическая работа
89	Совершенствование техники подач мяча.	1		1	Практическая работа
90	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1		1	Практическая работа
91	Совершенствование техники нападающего удара.	1		1	Практическая работа
92	Совершенствование техники защитных действий.	1		1	Практическая работа
93	Совершенствование тактики игры.	1		1	Практическая работа
94	Контроль – прыжок в длину с места.	1		1	Практическая работа
Футбол 14					
95	Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы.	1		1	Практическая работа
96	Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1		1	Практическая работа
97	Удары после остановки, ведения. Удары по мячу головой.	1		1	Практическая работа
98	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.	1		1	Практическая работа
99	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1		1	Практическая работа
100	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой.	1		1	Практическая работа

101	Участие в первенстве школы.	1		1	Практическая работа
102	Судейская практика	1		1	Практическая работа
103	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	1		1	Практическая работа
104	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1	Практическая работа
105	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1		1	Практическая работа
106	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	1		1	Практическая работа
107	Прием контрольных испытаний	1		1	Практическая работа
108	Прием контрольных испытаний	1		1	Практическая работа
Итого		108	10	98	

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 7- 9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.
3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.- сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.- (В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. - 64с., ил.