


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАЩИТЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЩИГРОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято  
педагогическим советом

Утверждаю  
Директор школы  М.П.Помельникова

Протокол от 30.08.2024 №1

Приказ от 31.08.2024 № 499

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

Физическое направление развития личности

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

Козлов Р.С., учитель физической культуры

с. Защитное-2024

## Содержание:

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	8
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>16</b>
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	28
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	29
2.4	Методические материалы	34
2.5	Список литературы	<b>36</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения учащихся 7-17 лет в учреждении дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Международной конвенции ООН о правах ребёнка;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МКОУ "Защитенская СОШ"
- Устава МКОУ "Защитенская СОШ" и других нормативных и локальных актов.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

Данная дополнительная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»** является модифицированной учебной программой по степени авторства. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном впоследствии виде спорта.

**Актуальность программы.**

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного

возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой; Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

**Новизна программы.** Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Отличительными особенностями** программы «Общая физическая подготовка» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на

развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности. В младшем же школьном возрасте особое значения имеют упражнения на развитие двигательных способностей, развитие гибкости, быстроты.

Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если сравнивать его с младшим и средним возрастом детей. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

**Адресат программы.** Данная программа адресована детям 7-17 лет, с характерными для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

**Объём программы.** Для освоения программы «Общая физическая подготовка» необходимо 216 часов.

**Срок освоения.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** - очная.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах
- групповая,
- коллективная,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение

теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

#### **Форма проведения занятий.**

Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

**Режим занятий.** Количество занятий в режиме 3 раза в неделю по 2 академических часа 36 недель. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей

#### **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач:**

- **обучающих:**

сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);

- о познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;

- о познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

- **развивающих:**

- о развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

- о развивать всестороннюю физическую подготовку;

- о укреплять здоровье воспитанников.

- **воспитательных:**

- о воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- о воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

- о воспитание навыков общественного поведения.

- Данные задачи сконцентрированы на развитие устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Планируемые результаты:**

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;

- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по «Общей физической подготовке» для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Общей физической подготовке» 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении

общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	20	20		Устный опрос, тесты
2	Двигательные действия и навыки	192		192	
3	Входящее и итоговое тестирования по «Общей физической подготовке».	4		4	Сдача нормативов по «Общей физической подготовке».
4	Итого	216	20	196	

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	конт- роль	
1-2	Введение в программу	4	1	1	2	
1	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения.	2	1	1		
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	2			2	Тестирование
3-99	<b>Начальная физическая подготовка</b>	194		147	9	
3	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	2	2	-	-	
4	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	-	
5	Бег на короткие дистанции.	2	-	2	-	
6	Бег на средние дистанции.	2	-	2	-	
7	Бег на средние дистанции.	2	-	2	-	
8	Кроссовая подготовка.	2	-	2	-	
9	Кроссовая подготовка.	2	-	2	-	
10	Физические упражнения на развитие мышц тела	2	1	1	-	
11	Техника безопасности на занятиях	2	1	1	-	
12	Стойки, передвижения в стойках.	2	-	2	-	
13	Передачи мяча на месте.	2	-	2	-	



14	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2	-	2	-	
15	Ведение мяча с изменением	2		2	-	
16	Базовые силовые упражнения	2			-	
17	Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений	2	1	1	-	
18	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	2	-	2	-	
19	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих	2	-	2	-	
20	ОРУ с мячами. Специальная подготовка	2	-	2	-	
21	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	2		2	-	
22	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений	2		2		
23	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	2		2		
24	Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	2	1	1	-	
25	Упражнения на развитие мышц груди	2			-	
26	Техника безопасности на занятиях волейболом.		1	1	-	
27	Стойки, передвижения в стойках.	2	-	2		
28	Передачи мяча на месте, в движении.	2	-	2	-	
29	Передачи сверху и снизу двумя руками.	2	-	2	-	
30	Прием и передача мяча.	2	-	2	-	
31	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	2	-	2	-	
32	Учебная игра. Тактические действия.	2	-	2	-	
33	Учебная игра.	2	-	2	-	
34	Соревнования по волейболу.	2		2	-	

35	Соревнования по волейболу.	2	-	2	-	
36	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	-	2	-	
37	Нижняя прямая подача.	2			2	Тестирование зачет
38	Верхняя прямая подача.	2		2	-	
39	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		2	-	
40	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2	1	1	-	
41	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	-	
42	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2	-	2	-	
43	Гимнастические элементы («колесо», перекуты, кувырки).	2	-	2	-	
44	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2	-	2	-	
45	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2	-	2	-	
46	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	2	-	2	-	
	Атлетическая гимнастика					
47	Упражнения на развитие мышц спины	2	-	2	-	
48	Упражнения на развитие мышц груди	2	-	2	-	
49	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты)	2	-	2	-	
50	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса ( бицепс и трицепсы)	2	-	2	-	
51	Упражнения на развитие мышц шеи	2	-	2	-	

52	Упражнения на развитие мышц предплечья	2	-	2	-	
53	Упражнения на развитие мышц живота (брюшного пресса)	2	-	2	-	
54	Упражнения на развитие мышц бедра и голени	2	-	2	-	
55	Стретчинг	2	-	2	-	
54	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	2				
55	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	2	-	2	-	Фронтальный опрос
56	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	
57	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	
58	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	-	2	-	
59	Подвижные игры с элементами акробатики.	2	-	2	-	
60	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	
61	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	
62	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	-	2	-	
63	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	2			2	Тестирование зачет
64	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	2	-	2	-	
65	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	2	2			Беседа-опрос
66	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	2	-	2		Контроль
67	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2	-	2	-	

68	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	-	2	-	
69	Броски мяча в корзину, в движении.	2	-	2	-	
70	Финты. Учебная игра.	2	-	2	-	
71	Вырывание и выбивание мяча.	2	-	2	-	
72	Судейская практика. Правила. Судейство.	2	-	2	-	
73	Комбинации из освоенных элементов.	2	-	2	-	Контроль техники
74	Учебная игра. Судейство.	2	-	2	-	-
75	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	-	2	-	
76	Тактические действия в защите.	2	-	2	-	
77	Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	2	2			Фронтальный опрос
78	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и на тренажерах)	2	-	2	-	
79	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и на тренажерах)	2	-	2	-	
80	Общая физическая подготовка..(с собственным весом и на тренажерах)	2	-	2	-	
81	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и на тренажерах)	2	-	2	-	
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	-	2	-	Контроль техники с
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	2	-	2	-	метаем
85	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	2	-	2	-	
86	Прыжок в высоту на результат.	2	-	2	-	

87	Низкий старт, высокий старт.	2	-	2	-	
88	Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.	2	-	2	-	Фронтальный опрос
89	Финиширование. Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	
90	Бег на средние дистанции. Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	
91	Бег на средние дистанции. Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	
92	Кроссовая подготовка до 10 мин. Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	
93	Кроссовая подготовка до 15 мин. Общая физическая подготовка.	2	-	2	-	
94	Контрольные испытания по «Общей физической подготовке».. Итоговое тестирование.	2	-	2	-	Тестирование
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	2	-	2	-	
96	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	2	-	2	-	
97	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат	2	-	2	-	
98	Метание малого мяча.	2	-	2	-	
99	Метание малого мяча на дальность.	2	-	2	-	Выполнение норматива
	Основы самообороны.					
100	Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость.	2	-	2	-	
101	Стойки и передвижения.	2	-	2	-	
102	Защитные действия: уходы, уклоны.	2	-	2	-	Контроль техники
103	Ударная техника. Удары руками.	2	-	2	-	

104	Ударная техника. Удары ногами.	2	-	2	-	
105	Укрепление ударных поверхностей. Дыхательные упражнения.	2	-	2	-	
106	Техника бросков.	2	-	2		Контроль техники
107	Самооборона с подручными средствами.	2	-	2	-	
108	Оборона в ограниченном пространстве.	2	-	2	-	Выполнение норматива
итого		216	14	185	17	

### **Содержание программы.**

Раздел 1. Введение в программу.

(Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой . Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием .

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся.

Раздел 2. Начальная физическая подготовка.

(Занятия №3-99)

Занятие 3. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.

Теория. Демонстрация спортивного инвентаря: штанги, брусья, гантели, тренажеры, блочные устройства, стойки для приседания, станок для жима лежа, гири блины и т.д.

Занятия 4-5. Бег на короткие дистанции.

Занятия 6-7. Бег на средние дистанции.

Занятия 8-9. Кроссовая подготовка.

Занятие 10. Физические упражнения на развитие мышц тела

Занятия 11-15. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления.

Занятие 16. Базовые силовые упражнения.

Занятия 17-19. Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений. Упражнения для развития мышц тела для начинающих.

Занятие 20. ОРУ с мячами. Специальная подготовка.

Занятия 21-23. Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений. Закрепление упражнений.

Занятия 24-25. Техника безопасности при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди.

Занятия 26-38. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча на месте, в движении. Поддачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Соревнования по волейболу.

Занятия 39-46. Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).

Занятия 47-55. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (дельты). Упражнения на развитие мышц плечевого пояса (бицепс и трицепсы). Упражнения на развитие мышц шеи. Упражнения на развитие мышц предплечья. Упражнения на развитие мышц кора (брюшного пресса). Упражнения на развитие мышц бедра и голени. Стретчинг.

Занятие 55. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями).

Занятия 56-57. Подвижные игры с элементами волейбола.

Занятия 58-59. Подвижные игры с элементами акробатики.

Занятия 60-62. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Занятия 63-64. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями).

Занятие 65. Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь».

Занятия 66-76. Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Финты. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Судейство.

Занятие 77. Беседа: «Значение физической культуры и спорта».

Занятия 78-81. Общая физическая подготовка. (с собственным весом и на тренажерах).

Занятия 82-86. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Занятие 87. Низкий старт, высокий старт.

Занятие 88. Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.

Занятие 89. Финиширование. Общая физическая подготовка.

Занятия 90-91. Бег на средние дистанции. Общая физическая подготовка.

Занятия 92-93. Кроссовая подготовка до 10 мин. Общая физическая подготовка.

Занятие 94. Контрольные испытания . Общая физическая подготовка .

Занятия 95-97. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».

Занятия 98-99. Метание малого мяча.

Занятия 100-108. Основы самообороны. Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость. Ударная техника. Техника бросков. Укрепление ударных поверхностей.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал Защитенская СОШ

Время проведения занятий:

Вторник 16.00-16.45; 16.55-17.40

Среда 16.00-16.45; 16.55-17.40

Суббота 10.00-10.45; 10.55-11.40

Изменения расписания занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятий.	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	1.	11.09.24	Беседа	2	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	Защитенская СОШ	
2	Сентябрь	1	12.09.24	Беседа	2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	Защитенская СОШ	
3	Сентябрь	1	15.09.24	Беседа	2	<b>Начальная физическая подготовка</b>	Защитенская СОШ	
4	Сентябрь	2	18.09.24	Беседа, Индивидуальное	2	Спортивный инвентарь, его назначение и виды.	Защитенская СОШ	Тестирование



5	Сентябрь	2	19.09.24	Групповая	2	Бег на короткие дистанции.	Защитенская СОШ	Тестирование
6	Сентябрь	2	22.09.24	Групповая	2	Бег на короткие дистанции.	Защитенская СОШ	
7	Сентябрь	3	25.09.24	Фронтальная	2	Бег на средние дистанции.	Защитенская СОШ	
8	Сентябрь	3	26.09.24	Фронтальная	2	Бег на средние дистанции.	Защитенская СОШ	
9	Сентябрь	3	29.09.24	Фронтальная	2	Кроссовая подготовка.	Защитенская СОШ	
10	Октябрь	4	2.10.24	Фронтальная	2	Кроссовая подготовка.	Защитенская СОШ	
11	Октябрь	4	3.10.24	Фронтальная	2	Физические упражнения на развитие мышц тела	Защитенская СОШ	
12	Октябрь	4	6.10.24	Фронтальная	2	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Защитенская СОШ	Тестирование
13	Октябрь	5	9.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Стойки, передвижения в стойках.	Защитенская СОШ	
14	Октябрь	5	10.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Передачи мяча на месте.	Защитенская СОШ	
15	Октябрь	5	13.10.24	Групповая	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	Защитенская СОШ	Тестирование
16	Октябрь	6	16.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Защитенская СОШ	
17	Октябрь	6	17.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Базовые силовые упражнения	Защитенская СОШ	
18	Октябрь	6	20.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Дневник тренировок. Отработка базовых силовых упражнений	Защитенская СОШ	
19	Октябрь	7	23.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Упражнения для развития мышц тела для начинающих	Защитенская СОШ	
20	Октябрь	7	24.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Отработка упражнений для развития мышц тела для начинающих	Защитенская СОШ	опрос

21	Октябрь	7	27.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальная подготовка	Защитенская СОШ	
22	Октябрь	8	30.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела.	Защитенская СОШ	
23	Октябрь	8	31.10.24	Фронтальная. Игровая	2	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Отработка упражнений	Защитенская СОШ	Тестирование
24	Ноябрь	8	3.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Упражнения для развития мышц плеча и верхней части тела. Закрепление упражнений	Защитенская СОШ	Тестирование
25	Ноябрь	9	6.11.24	Фронтальная. Игровая	2	ТБ при работе с тяжелым инвентарем. Упражнения на развитие мышц груди	Защитенская СОШ	
26	Ноябрь	9	7.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц груди	Защитенская СОШ	
27	Ноябрь	9	10.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Техника безопасности на занятиях волейболом.	Защитенская СОШ	
28	Ноябрь	10	13.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Стойки, передвижения в стойках.	Защитенская СОШ	Тестирование
29	Ноябрь	10	14.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Передачи мяча на месте, в движении.	Защитенская СОШ	
30	Ноябрь	10	17.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Передачи сверху и снизу двумя руками.	Защитенская СОШ	
31	Ноябрь	11	20.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Прием и передача мяча.	Защитенская СОШ	
32	Ноябрь	11	21.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	Защитенская СОШ	
33	Ноябрь	11	24.11.24	Фронтальная.	2	Учебная игра. Тактические действия.	Защитенская СОШ	Опрос

				Игровая				
34	Ноябрь	12	27.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Учебная игра.	Защитенская СОШ	
35	Ноябрь	12	28.11.24	Фронтальная. Игровая	2	Соревнования по волейболу.	Защитенская СОШ	
36	Декабрь	12	4.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Соревнования по волейболу.	Защитенская СОШ	
37	Декабрь.	13	5.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Защитенская СОШ	
38	Декабрь	13	8.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Нижняя прямая подача.	Защитенская СОШ	Опрос
39	Декабрь	13	11.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Верхняя прямая подача.	Защитенская СОШ	
40	Декабрь	14	12.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Гимнастика с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения (с предметами).	Защитенская СОШ	
41	Декабрь	14	15.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами).	Защитенская СОШ	
42	Декабрь	14	18.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Общеразвивающие упражнения.	Защитенская СОШ	
43	Декабрь	15	19.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	Защитенская СОШ	
44	Декабрь	15	22.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	Защитенская СОШ	
45	Декабрь	15	25.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	Защитенская СОШ	Тестирование

46	Декабрь	16	26.12.24	Фронтальная. Игровая	2	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	Защитенская СОШ	Тестирование
47	Декабрь	16	29.12.24	Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Гимнастическая комбинация освоенных элементов.	Защитенская СОШ	
48	Январь	16	4.1.2025	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Атлетическая гимнастика	Защитенская СОШ	
49	Январь	17	5.01.25	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц спины	Защитенская СОШ	
50	Январь	17	8.01.25	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц груди	Защитенская СОШ	
51	Январь	17	9.01.25	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса(дельты)	Защитенская СОШ	
52	Январь	18	12.01.25	Фронтальная, групповая, Игровая	2	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса( бицепс и трицепсы)	Защитенская СОШ	
53	Январь	18	15.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц шеи	Защитенская СОШ	

54	Январь	18	16.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц предплечья	Защитенская СОШ	Опрос
55	Январь	19	22.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц кора ( брюшного пресса)	Защитенская СОШ	
56	Январь	19	23.10.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Упражнения на развитие мышц бедра и голени	Защитенская СОШ	
57	Январь	19	26.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Стретчинг	Защитенская СОШ	
58	Январь	20	29.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	Защитенская СОШ	
59	Январь	20	30.01.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	Защитенская СОШ	Тестирование
60	Февраль	20	2.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Защитенская СОШ	Опрос
61	Февраль	21	5.02.25	Фронтальная, Индивидуальная.	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	Защитенская СОШ	

				дуальная. Игровая				
62	Февраль	21	6.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами акробатики.	Защитенская СОШ	
63	Февраль	21	9.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами акробатики.	Защитенская СОШ	Тестирование
64	Февраль	22	12.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Защитенская СОШ	
65	Февраль	22	13.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Защитенская СОШ	
66	Февраль	22	16.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Защитенская СОШ	Опрос
67	Февраль	23	19.02.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	Защитенская СОШ	
68	Февраль	23	20.02.25	Фронтальная, Индивидуальная	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и с отягощениями)	Защитенская СОШ	Опрос

				ая. Игрова я				
69	Февра ль	23	23.02.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	Защитенская СОШ	
70	Февра ль	24	26.02.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	Защитенская СОШ	Тести рован ие
71	Февра ль	24	27.09.25	Игрова я	2	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	Защитенская СОШ	Тести рован ие
72	Март	24	2.03.25	Игрова я	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Защитенская СОШ	
73	март	25	5.03.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Комбинации из освоенных элементов.	Защитенская СОШ	
74	март	25	6.03.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Учебная игра. Судейство.	Защитенская СОШ	
75	март	25	9.03.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	Защитенская СОШ	
78	март	26	12.03.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Тактические действия в защите.	Защитенская СОШ	

79	март	26	13.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	Защитенская СОШ	
80	март	26	16.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка.(с собственным весом и на тренажерах)	Защитенская СОШ	
81	март	27	19.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и на тренажерах)	Защитенская СОШ	
82	март	27	20.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и на тренажерах)	Защитенская СОШ	
83	март	27	23.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Общая физическая подготовка. (с собственным весом и на тренажерах)	Защитенская СОШ	
84	март	28	26.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Защитенская СОШ	
85	март	28	27.03.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	Защитенская СОШ	
86	март	28	30.03.25	Фронтальная, Индивидуальная.	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	Защитенская СОШ	



				дуальн ая. Игрова я				
86	Апре ль	29	2.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Прыжок в высоту на результат.	Защитенская СОШ	
87	Апре ль	29	3.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Низкий старт, высокий старт.	Защитенская СОШ	
88	Апре ль	29	6.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Низкий старт, высокий старт. Стартовый разгон.	Защитенская СОШ	
89	Апре ль	30	9.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Финиширование. ОФП.	Защитенская СОШ	
90	Апре ль	30	10.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Бег на средние дистанции. ОФП.	Защитенская СОШ	
91	Апре ль	30	13.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая. Игрова я	2	Бег на средние дистанции. ОФП.	Защитенская СОШ	
92	Апре ль	31	16.04.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая.	2	Кроссовая подготовка до 10 мин. Общая физическая подготовка.	Защитенская СОШ	

				Игровая				
93	Апрель	31	17.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Кроссовая подготовка до 15 мин. Общая физическая подготовка.	Защитенская СОШ	
94	Апрель	31	20.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Контрольные испытания по общей физической подготовке. Итоговое тестирование.	Защитенская СОШ	
95	Апрель	32	23.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Защитенская СОШ	
96	Апрель	32	24.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	Защитенская СОШ	
97	Апрель	32	27.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат	Защитенская СОШ	
98	Апрель	33	30.04.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Метание малого мяча.	Защитенская СОШ	
99	Май	33	4.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Метание малого мяча на дальность.	Защитенская СОШ	

10 0	Май	33	7.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Основы самообороны.	Защитенская СОШ	
10 1	Май	34	11.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Самостраховка при падении. Упражнения на гибкость.	Защитенская СОШ	
10 2	Май	34	14.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Стойки и передвижения.	Защитенская СОШ	
10 3	Май	34	15.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Защитные действия: уходы, уклоны.	Защитенская СОШ	
10 4	Май	35	18.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Ударная техника. Удары руками.	Защитенская СОШ	
10 5	Май	35	21.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Ударная техника. Удары ногами.	Защитенская СОШ	
10 6	Май	35	22.05.25	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Укрепление ударных поверхностей. Дыхательные упражнения.	Защитенская СОШ	
10 7	Май	36	25.05.25	Фронтальная, Индивидуальная.	2	Техника бросков.	Защитенская СОШ	

				дуальн ая. Игрова я				
10 8	Май	36	28.05.25	Фронта льная, Индиви дуальн ая.	2	Оборона в ограниченном пространстве.	Защитенская СОШ	
								Защитенс кая СОШ

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренер - преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов .
- Правила судейства по видам спорта.

### Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений ..
- Инструкции по охране труда.

### Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Защитенская СОШ. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения  
занятий  
по «Общей физической подготовке»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Перекладина
2.	Брус для отталкивания
3.	Тренажер для мышц бедра и голени
4.	Стойки и планка для прыжков в высоту
5.	Палочка эстафетная
7.	Конусы сигнальные
8.	Ядро массой 3,0 кг
9.	Мяч для метания 150г
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
11.	Гири спортивные 16, 24 кг
12.	Доска информационная
13.	Козел гимнастический
14.	Мат гимнастический
15.	Мяч для метания 80 г
16.	Мяч набивной от 1 до 5 кг
17.	Рулетка
18.	Секундомер
19.	Скамейка гимнастическая
20.	Стенка гимнастическая

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

#### *Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

#### Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Итоговая диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

## Контрольные нормативы

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 3	Средний 4	Высокий 5	Низкий 3	Средний 4	Высокий 5
Скоростные	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"	7,3 -"	7,2-6,2	5,6 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"	7,0 -"	6,9-6,0	5,3 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"	6,6 -"	6,5-5,6	5,2 -"
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2 -"	10,7-10,1	9,7 -"
		9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"	10,8 -"	10,3-9,7	9,3 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и	110-130	150 и
		8	110 -"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"	110 -"	135-150	160 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"	120 -"	140-155	170 -"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и	600-800	900 и
		8	750 -"	800-950	1150 -"	550 -"	650-850	950 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"	600 -"	700-900	1000 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"	650 -"	750-930	1050 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и
		8	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	11,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"	2 -"	6-9	13,0 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"	3 -"	7-10	14,0 -"
Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	-	-	-
		8	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		9	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
		10	1 -"	3-4	5 -"	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7	-	-	-	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"
		9	-	-	-	3 -"	7-11	16 -"
		10	-	-	-	4 -"	8-13	18 -"



Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6 - "	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5 - "
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5 - "
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7 - "	6,1 - "	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6 - "	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10 - "	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9 - "	8,7-8,3	8 - "	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "	165-180	200 - "	135 - "	155-175	190 - "
		13	150 - "	170-190	205 - "	140 - "	160-180	200 - "
		14	160 - "	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
		15	175 - "	190-205	220 - "	155 - "	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150 - "
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050 - "	1200-1300	1450 - "	850 - "	1000-1150	1250 - "
		15	1100 - "	1250-1350	1500 - "	900 - "	1050-1200	1300 - "
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - "	6-8	10 - "	5 - "	9-11	16 - "
		13	2 - "	5-7	9 - "	6 - "	10-12	18 - "
		14	3 - "	7-9	11 - "	7 - "	12-14	20 - "
		15	4 - "	8-10	12 - "	7 - "	12-14	20 - "
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - "	-	-	-
		13	1	5-6	8 - "	-	-	-
		14	2	6-7	9 - "	-	-	-
		15	3	7-8	10 - "	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - "	11-15	20 - "
		13	-	-	-	5 - "	12-15	19 - "
		14	-	-	-	5 - "	13-15	17 - "
		15	-	-	-	5 - "	12-13	16 - "

## 2.4. Методические материалы.

### Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часа	216 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;

- групповая;
- поточная

**Уровень сложности программы:** средне-развивающий.

*Особенности организации образовательного процесса.* Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

*Образовательный материал разделен на 3 этапа.*

**1.этап - информационно - познавательный.** Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

**2.этап - операционно - деятельностный.** Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

**3.этап - итоговый.** Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы:*

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## 2.5. Литература .

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл.

общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018г

Учебник: Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я., и др., 2018г.

Учебник: Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. М.: АСТ, Астрель.2016г

Методические пособия для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.

3.Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне .(ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва,2016г.

Литература для воспитанников.

\* « Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016г.