

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КУРГАНА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2021 г.



Е.А. Елалкова
Приказ № 145 от 31.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор-составитель: Золотарева Л.Ф.
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2021 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа *по общей физической подготовке с элементами подвижных и спортивных игр (ОФП)* носит **физкультурно-спортивную** направленность.

Актуальность программы заключается в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры.

Программа направлена на активизацию двигательной активности школьников во внеурочное время, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к подвижным и спортивным играм, как наследию и к проявлению здорового образа жизни, умение вовлечь в занятия спортом своё ближайшее окружение (семью, друзей), способствовать развитию коммуникативных умений. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы от других программ является то, что заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа кружка ОФП составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физкультуры в общеобразовательной школе, дополняя её с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

ОФП определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний и умений в физической культуре и спорта.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка предназначена для обучения детей в возрасте от 13 лет. Занятия по программе проводятся для детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Количество учащихся в объединениях 15 человек.

Срок реализации и объем программы.

Программа ОФП рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 36 часов за 1 год. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая, в том числе занятия проводятся и в каникулярное время.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

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

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

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

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный).

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

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

Задачи Программы:

Обучающие:

1. Обучить основным приёмам двухсторонних игр;
2. Помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. Сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
4. Ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
5. Сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие:

1. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
2. Формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
3. Развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
4. Совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

1. Прививать гигиенические навыки;
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. Формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

Знать:

1. Основные требования к занятиям по ОФП;
2. Историю развития всех изученных видов спорта;
3. Гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
4. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
5. Основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
6. Способы проведения соревнований.

Уметь:

1. Усваивать программный материал;
2. Выполнять зачетные требования по ОФП;
3. Владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола; владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
4. Принимать участие в соревнованиях;
5. Осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
6. Использовать знания, умения, навыки на практике.

Таким образом, в процессе обучения по Программе будут сформированы следующие **УУД:**

Личностные УУД (дети научатся):

1. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
2. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и т.д.;

3. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Регулятивные УУД (дети научатся):

1. Излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;

2. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

3. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.

Познавательные УУД (дети освоят):

1. Двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др

2. УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол и др.

Коммуникативные УУД (дети научатся):

1. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;

2. Оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы кружка ОФП:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;

3. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

1.3. Рабочая программа

1.3.1. Учебный план.

| № | Наименование раздела Программы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|----|--|------------------|--------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Прак-тика | |
| 1 | Физическая культура и спорт РФ | 1 | 0,5 | 0,5 | тестирование |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 0,5 | 0,5 | тестирование |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 0,5 | 0,5 | тестирование |
| 4 | Лёгкая атлетика | 4 | 1 | 3 | выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Гимнастика и акробатика | 4 | 1 | 3 | тренировочные занятия |
| 6 | Лыжная подготовка | 8 | 2 | 6 | выполнение контрольных нормативов, эстафета |
| 7. | Настольный теннис | 6 | 1 | 5 | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------|---|---|---|
| 8. | Занятия в тренажерном зале | 8 | 2 | 6 | тренировочные занятия |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 1 | | | судейство соревнований школьного уровня |
| 10 | Контрольные испытания, соревнования | 2 | | | учебные игры |
| | Итого: | 36 | | | |

1.3.2 Содержание программы. Физическая культура и спорт в РФ.

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

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

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

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

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

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

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

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

Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Легкая атлетика.

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

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

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

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

Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

5. Гимнастика и акробатика.

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

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

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

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

6. Настольный теннис.

Теория. Меры безопасности при игре в настольный теннис, и в спортивном зале; оборудование и инвентарь игроков в настольный теннис; строение и функции организма человека, влияние физических упражнений; краткие сведения о физиологических основах

спортивной тренировки; гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Физиологические основы спортивной тренировки (техника и тактика игры в настольный теннис, морально-волевая подготовка спортсмена, психологическая подготовка). Правила соревнований; организация и проведение соревнований. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных соревнований.

Практика. Ознакомление:

1. С материальной частью игрока в настольный теннис (типы ракеток, типы накладок);
2. Тактика ведения игры в настольный теннис;
3. Элементы техники способы и приемы его выполнения;
4. Простые подачи, прием подач;
5. Вращения, способы вращения (верхнее, нижнее, боковые вращения);
6. Передвижения у игрового стола при защитных и атакующих действиях.

Практика. Освоение техники игры в настольный теннис:

1. Хват ракетки, стойка игрока;
2. Подача, скидка, атака защита;
3. Игра с тренером, с партнером накатом на большее количество ударов по мячу;
4. Имитации передвижений, ударов игрового стола;
5. Игры на счет с партнером определенным ударом.

7. Лыжная подготовка.

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах. **Практика.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.

Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м)

8. Занятия в тренажерном зале.

Теория. Правила безопасности в тренажерном зале. Оборудование и инвентарь. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Значение разминки перед началом занятий. Устройство и принцип работы тренажеров. Техника выполнения упражнений с использованием тренажеров.

Практика. Изучение базовых двигательных шаблонов. Постановка техники основных упражнений, используемых в тренировках. Владение способами подготовки организма к высокоинтенсивной работе. Развитие физических качеств с применением различных предметов: штанги, гантели, тренажеры и др. Развитие специальных физических способностей (темповые и скоростно-силовые упражнения, соответствующие по характеру усилия и работающим группам мышц). Развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости, развитие и совершенствование стартовой скорости

9. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.

Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

10. Контрольные испытания, соревнования.

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

1.3.3 Тематическое планирование программы (1 год обучения, 36 часов)

| № | Название раздела программы Тема занятия | Дата проведения занятия | Кол-во часов |
|----|--|-------------------------|--------------|
| 1 | Физическая культура и спорт РФ | 1 неделя | 1 |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 2 неделя | 1 |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь | 3 неделя | 1 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 4 неделя | 1 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 5 неделя | 1 |
| 6 | Лёгкая атлетика | 6 неделя | 1 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 7 неделя | 1 |
| 8 | Гимнастика и акробатика | 8 неделя | 1 |
| 9 | Гимнастика и акробатика | 9 неделя | 1 |
| 10 | Гимнастика и акробатика | 10 неделя | 1 |
| 11 | Гимнастика и акробатика | 11 неделя | 1 |
| 12 | Лыжная подготовка | 12 неделя | 1 |
| 13 | Лыжная подготовка | 13 неделя | 1 |
| 14 | Лыжная подготовка | 14 неделя | 1 |
| 15 | Лыжная подготовка | 15 неделя | 1 |
| 16 | Лыжная подготовка | 16 неделя | 1 |
| 17 | Лыжная подготовка | 17 неделя | 1 |
| 18 | Занятия в тренажерном зале | 18 неделя | 1 |
| 19 | Занятия в тренажерном зале | 19 неделя | 1 |
| 20 | Занятия в тренажерном зале | 20 неделя | 1 |
| 21 | Занятия в тренажерном зале | 21 неделя | 1 |
| 22 | Занятия в тренажерном зале | 22 неделя | 1 |
| 23 | Занятия в тренажерном зале | 23 неделя | 1 |
| 24 | Занятия в тренажерном зале | 24 неделя | 1 |
| 25 | Занятия в тренажерном зале | 25 неделя | 1 |
| 26 | Занятия в тренажерном зале | 26 неделя | 1 |
| 27 | Занятия в тренажерном зале | 27 неделя | 1 |
| 28 | Настольный теннис | 28 неделя | 1 |
| 29 | Настольный теннис | 29 неделя | 1 |
| 30 | Настольный теннис | 30 неделя | 1 |
| 31 | Настольный теннис | 31 неделя | 1 |
| 32 | Настольный теннис | 32 неделя | 1 |
| 33 | Настольный теннис | 33 неделя | 1 |
| 34 | Инструкторская и судейская практика | 34 неделя | 1 |
| 35 | Контрольные испытания, соревнования | 35 неделя | 1 |
| 36 | Контрольные испытания, соревнования | 36 неделя | 1 |

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| Количество учебных недель | 36 |
| 1 полугодие | с 1 сентября по 31 декабря |
| 2 полугодие | 10 января по 31 мая |
| Итоговая аттестация | 3,4 неделя мая |

2.2 Формы текущего контроля/промежуточной аттестации.

Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов – тестирования.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Таблица оценочных материалов «Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств»

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

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| | 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 | Бег на лыжах 3 км, мин. | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин. | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек., раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность, м | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | 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 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин. | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин. | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин. | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин. | Без учета времени | | | | | |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек., раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание теннисного мяча надальность, м | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

Контрольные испытания учащихся проводятся по окончании освоения Программы с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам. Итоговая аттестация учащихся проводится в следующей форме: сдача нормативов (тестирование) либо учебная игра (соревнования).

2.3 Материально-техническое обеспечение.

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Тренажерный (спортивный) зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи;
Тренажеры.

2.4 Кадровое обеспечение.

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

2.5 Методическое обеспечение.

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, двигательную-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

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

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

осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

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

В возрасте 13-18 лет значительно изменяются весовые 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 тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной Программы:

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

Список литературы

1. Нормативно-правовые документы:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-ФЗ (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Основная литература:

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. -448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. -256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.

