

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждено  
директором МБУ ДО ДЮЦ  
Шпеньковой Н.П.  
Приказ № 93 о.д.от 30.08.2022

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

предназначена для занятий  
детей в возрасте от 7 до 18 лет  
в спортивно-оздоровительной группе  
срок реализации программы 3 года

Авторы- составители:  
тренеры-преподаватели:  
Зиновьев И.А.  
Мамонова Н.А.  
Базанов В.В.

рп Пильна  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
2	ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.	4
3	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.	4
4	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.	5
5	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	7
6	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	8
7	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.	11
8	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.	11
9	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	12
10	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
	ПРИЛОЖЕНИЯ	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов ребят. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

**Основной направленностью** данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь учащимся найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизну программы** определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

**Цель программы** – совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

1. формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
2. создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
3. формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

4. формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
5. формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

**Воспитательные:**

1. привитие интереса к занятиям и формирование потребности в регулярных занятиях физической культуры;
2. воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
3. привитие культуры здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

**Развивающие:**

1. совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
2. расширение двигательного опыта,
3. совершенствование функциональных возможностей организма;

**Срок реализации программы** 3 года. Объединение общефизической подготовки формируется путем свободного набора учащихся 7-18 лет в спортивно-оздоровительные группы постоянного/ переменного состава. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении трех лет занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей.

## **2. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Учебные занятия проходят по 6 часов неделю, 3 занятия по два академических часа, количество часов в год – 216 часа.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: - подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения), - основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.), - заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего курса сохраняется преемственность обучения, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## **3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

***К концу первого года обучения обучающийся будет знать:***

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

***Будет уметь:***

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

***К концу второго года обучения обучающийся будет знать:***

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

***Будет уметь:***

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

***К концу третьего года обучения обучающийся будет знать:***

- о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта.

***Будет уметь:***

- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу. Система оценивания предполагает:

- ✓ текущий контроль проводится в течение учебного года в виде опроса, педагогического наблюдения, открытых и контрольных занятий, участия в спортивных мероприятиях.
- ✓ промежуточная аттестация – проводится по окончании каждого года обучения (май) в форме сдачи контрольных нормативов.
- ✓ итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – сдача контрольных нормативов. Контрольные нормативы оцениваются по пятибалльной шкале. Сдача норматива на оценку «3» и выше является достаточным условием для успешного освоения уровня Программы.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1.	скоростные	Бег 30 м	6	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7			
2.	координационные	Челночный бег	6	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			7	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3			
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6	100	135	155	85	130	150
			7	110	145	165	90	140	155
			8	120	150	175	110	150	160
			9	130	160	185	120	155	170
			10	140	180	195	130	175	185
			11	145	180	200	135	175	190
			12	150	190	205	140	180	200
			13	160	195	210	145	180	200
			14	175	205	220	155	185	205
			15	180	210	230	160	190	210
			16	190	220	240	160	190	210
17-18	190	225	245	165	190	210			

4.	выносливость	6-мин.бег	6	700	900	110	500	800	900
			7	750	950	1150	550	850	950
			8	800	1000	1200	600	900	1000
			9	850	1050	1250	650	950	1050
			10	900	1100	1300	700	1000	1100
			11	950	1200	1350	750	1050	1150
			12	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16	1100	1400	1500	900	1200	1300
5.	гибкость	Наклон вперед	6	1	5	9	2	9	12
			7	1	5	7	2	8	11
			8	1	5	7	3	9	13
			9	2	6	8	3	10	14
			10	2	7	9	4	10	16
			11	2	8	10	5	11	16
			12	2	8	10	6	12	18
			13	3	9	11	7	14	20
			14	4	10	12	7	14	20
			15	5	11	14	7	14	20
			16	5	12	15	7	14	20
17-18	5	12	15	7	14	21			
6.	силовые	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа(девочки)	6	1	3	4	2	8	12
			7	1	3	4	2	10	14
			8	1	4	5	3	11	16
			9	1	4	5	4	13	18
			10	1	5	6	4	14	19
			11	1	6	7	4	15	20
			12	1	6	8	5	15	19
			13	2	7	9	5	15	17
			14	3	8	10	5	13	18
			15	4	9	11	6	15	18
			16	5	10	12	6	15	18
17-18	5	10	12	6	15	18			

## 6.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.

№	Разделы подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Техника безопасности	4	4	4
2.	Теоретическая подготовка	12	14	14
3.	Общая физическая подготовка	134	126	118
4.	Подвижные, спортивные игры.	52	46	48
5.	Физическое совершенствование.	10	22	28
6.	Промежуточная аттестация	4	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Календарно-учебный график

#### Первый год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности	2				2					<b>4</b>
2	Теоретическая подготовка	2	2		2		2	2	2		<b>12</b>
3	Общая физическая подготовка	16	16	16	18	14	14	14	14	12	<b>134</b>
4	Подвижные, спортивные игры	6	6	6	6	2	6	8	8	4	<b>52</b>
5	Физическое совершенствование		2	2			2	2	2		<b>10</b>
6	Аттестация (промежуточная, итоговая)									4	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

#### Второй год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности	2				2					<b>4</b>
2	Теоретическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2		<b>14</b>
3	Общая физическая подготовка	14	14	16	16	14	14	14	14	10	<b>126</b>
4	Подвижные, спортивные игры.	6	6	4	6	2	6	6	6	4	<b>46</b>
5	Физическое совершенствование	2	4	2	2		2	4	4	2	<b>22</b>
6	Аттестация (промежуточная, итоговая)									4	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

### Третий год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Техника безопасности	2				2					<b>4</b>
2	Теоретическая подготовка	2	2	2	2		2	2	2		<b>14</b>
3	Общая физическая подготовка	16	14	14	14	12	14	12	12	10	<b>118</b>
4	Подвижные, спортивные игры.	6	6	4	6	2	6	6	6	6	<b>48</b>
5	Физическое совершенствование		4	4	4	2	2	6	6		<b>28</b>
6	Аттестация (промежуточная, итоговая)									4	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

### Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапа подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период обучения (год)	Минимальный возраст для зачисления в группу(лет)	Минимальная наполняемость групп(чел)	Максимальный количественный состав групп(чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки(час)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	25	6	3
	2	8	12	25	6	3
	3	9	12	25	6	3

## 7.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1-й год обучения.

**1. Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы. Правила проведения подвижных игр.

### **3. Общефизическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения:Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы

и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с отягощениями (гантели, грифы и т.д.). Лазание по канату различными способами.

Упражнения для развития быстроты. Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером . Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов .

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 2000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места(на одной, на двух ногах, многоскоки), прыжки с доставанием предметов ,напрыгивания, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия, прыжки на скакалке, прыжки с отягощениями.

#### **4. Подвижные, спортивные игры.**

Игры по упрощенным правилам в баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием, гимнастическими элементами,

единоборствами. Подвижные игры и эстафеты с предметами ( мяч, скакалки, гимнастические скамейки, палки, маты и др)

### **5. Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Круговая тренировка. Полоса препятствий. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

**6. Промежуточная аттестация.** Сдача обучающимися контрольных нормативов по ОФП.

### **2-ой год обучения.**

#### **1. Техника безопасности.**

Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.

#### **2. Теоретическая подготовка.**

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Обучение детей самостоятельно играть в подвижные игры на занятии и во дворе. Основные части тела, приемы массажа нижних конечностей. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укреплять свои мышцы.

#### **3. Общефизическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером . Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 2000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

#### **4. Подвижные, спортивные игры.**

Игры по правилам в баскетбол (стритбол), волейбол (пляжный волейбол), футбол, ручной мяч. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием, гимнастическими элементами, единоборствами. Подвижные игры и эстафеты с предметами ( мяч, скакалки, гимнастические скамейки, палки, маты и др) :«Мяч капитану, «Охотники и утки», «Перестрелка», « Флажки» и др. Игры на внимание.

#### **5. Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Упражнения, направленные на укрепления суставов, связок и мышц. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Подготовка и сдача нормативов ВФСК ГТО.

**6. Промежуточная аттестация.** Сдача обучающимися контрольных нормативов по ОФП.

### **3-й год обучения**

#### **1. Техника безопасности.**

Инструктаж по ТБ. Задачи на учебный год.

#### **2. Теоретическая подготовка.**

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Приобретение навыков судейской практики . Правильное использование и хранение спортивного инвентаря.

### 3. Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 3000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места (на одной, на двух ногах, многоскоки), прыжки с доставанием предметов, напрыгивания, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия, прыжки на скакалке, прыжки с отягощениями.

#### **4. Подвижные, спортивные игры.**

Игры по правилам в баскетбол (стритбол), волейбол (пляжный волейбол), футбол, ручной мяч. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием, гимнастическими элементами, единоборствами. Подвижные игры и эстафеты с предметами ( мяч, скакалки, гимнастические скамейки, палки, маты и др) :«Мяч капитану, «Охотники и утки», «Перестрелка», « Флажки» и др.

**5. Физическое совершенствование.** Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Подготовка и сдача нормативов ВФСК ГТО.

**6.Итоговая аттестация.** Сдача обучающимися контрольных нормативов по ОФП.

### **8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Программный материал по ОФП – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека. Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать ненормальное развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закаливающих мероприятий: При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения). Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и

подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольные мячи), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в составе учебно – тренировочного занятия.

## **9.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность. Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям. Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности. Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение. Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

## **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка
- Спортивное оборудование:
- гимнастические маты;
- легкоатлетические барьеры,
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.
- гимнастические обручи , палки, скакалки
- большие и малые резиновые мячи
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
- скакалки;
- лестница для прыжков

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010. 4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинать день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
11. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
12. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
13. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
15. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
16. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
17. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
18. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
19. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2006. С. – 331

### Подвижные игры.

Игры на внимание:

–«Встаньте», «Сядьте». Дети должны выполнять команду тренера, не обращая внимания на то, что делает он сам. Начали! «Не перепутай!» – Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.

- «Три движения» – Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого. «Быстрее шагай» На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим. «Западня» Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется. «Стой спокойно!» Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

- «Поймай хвост дракона» Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит

впередистоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головой» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головой». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

-«Атомы и молекулы» Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128155

Владелец Шпенькова Наталья Павловна

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023