

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4
от 31 мая 2024г.

Утверждено приказом
Приказ № 6\1 от 04 июня 2024г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А.Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность- физкультурно-спортивная
Возраст занимающихся: с 9-17 лет.
Срок реализации 11 месяцев

Разработчики:
Зам.директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна
Тренер-преподаватель
высшей категории
Попеляева Н.В.
высшей категории
Казека Р.А.
высшей категории
Косачева Е.В

ТАШТАГОЛ 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	29

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Календарный учебный план график.	31
2.2. Условия реализации программы.	31
2.3. Форма аттестации.	33
2.4. Оценочный материал	34
2.5. Методические материалы	36
2.6. Список литературы	38
Приложение№1	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» физкультурно–спортивной направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Без общефизической подготовки (далее - ОФП) не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для детей, которых каждый родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

В процессе занятий общей физической подготовки (ОФП) совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни, мотивации самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее- ОФП), которая составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Федеральным законом от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного
- санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «О порядке применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";

- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (вред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области (от 03.04.2019 г. № 212).
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Актуальность программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, способствует оздоровительному эффекту, а также занятия ОФП занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений по общей физической подготовке делают любой вид спорта более эффективным средством физического воспитания детей 9-17 летнего возраста.

Общая физическая подготовка имеет большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками, когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная.*

Адресат программы девочки и мальчики в возрасте от 9 - 17 лет, интересующиеся данной программой. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры.

- *групповые и индивидуальные формы занятий* – теоретические, практические, комбинированные.

- *занятие (обучение, закрепление, совершенствование);*

- *подвижные и спортивные игры;*

- *эстафеты;*

- *участие в спортивных соревнованиях, праздниках,*

- *контрольные занятия.*

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Объем и срок освоения программы- 11 месяцев (с 1 сентября по 31 июля) .

Программа группы рассчитана на 3 занятия в неделю по 1 академическому часу (всего 3 часа в неделю). За период обучения объем учебных часов 129.

Учебные занятия не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим занятий:

школьный возраст **9-17** лет;

3 часа в неделю(1 час- 40 минут);

3 занятия в неделю;

129 занятий в год;

43 недели в год.

Расписание занятий составляется заместителем директора по УВР спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий.

Место проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка.

Отличительные особенности программы является упор именно на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма обучающегося для успешного овладения навыками различных игры и эффективной соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма.

Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Необходимость программы в создании прочной основы для воспитания здорового человека, расширения двигательных возможностей, повышение двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности, а также, выявление уникальных способностей ребенка с какому-либо виду спорта.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься общей физической подготовкой предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям увеличить необходимую общую физическую подготовку, создать базу для овладения техническими приемами различных видов спорта в соответствии с подготовленностью и способностями обучающихся.

Программа направлена развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает тренеров - преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: - формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом через общефизическую подготовку.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

Задачи:

обучающие:

- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях общеразвивающих упражнений;

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений;
- Сформировать базовые знания о способах общей физической подготовки развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Повышение функциональных возможностей;
- Обучить основам спортивных игр в баскетболе, волейболе, футболе, подвижных игр.

развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Развитие основных физических качеств;
- Развивать и укреплять различные группы мышц;
- Расширять спортивный кругозор детей;
- Приобретение спортивной работоспособности.

воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- Воспитывать культуру поведения;
- Овладение жизненно важными прикладными навыками;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план для возрастных групп 9-12 лет.

Разделы программы		Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1.Теоретическая	В процессе занятий опрос			
	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	8	121	Опрос, тестирование
	Теория:	3	3		
	Водное занятие. Введение в программу. Физкультура и спорт в России.		1		
	Техника безопасности на занятиях		1		
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1		
2	Практика:	126	5	121	

2.1	Обще подготовительные упражнения:	60		60	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11		11	
-	Упражнения для развития силы.	10		10	
-	Упражнения для развития гибкости	10		10	
-	Упражнения для развития быстроты движения	9		9	
-	Упражнения для развития выносливости.	10		10	
-	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
2.2	Легкая атлетика	23	1	22	
2.3	Гимнастика	9	1	8	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	28	1	27	
3	Выполнение контрольных тестов	4	1	3	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
4	Участие в соревнованиях	2	1	1	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Итого	129	8	121	

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

(возрастная группа 9-12 лет)

№	Наименование разделов	В году	месяцы										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка	8	2		1	1		1	1	1	1		
2	ПРАКТИКА	121	11	13	11	12	10	10	11	12	10	13	8
	Общая физическая подготовка	117	10	13	11	12	10	10	11	12	7	13	8
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60	3	5	7	8	7	7	7	4	1	7	4
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития силы.	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития гибкости	10		1	1	1	1	2	1	1		2	
-	Упражнения для развития быстроты движения	10		1	1	2	1	1	1		1	1	1
-	Упражнения для развития выносливости.	9		1	1	2	1	1	1	1		1	
-	Упражнения для развития прыгучести	10	1		1	1	2	1	2			1	1
2.2	Легкая атлетика	22	4	4						4	4	4	2
2.3	Гимнастика	8	1										
2.4	Подвижные игры и эстафеты	27	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
3	Выполнение контрольных тестов	3	1									2	
4	Участие в соревнованиях	1										1	
	Итого занятий	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8
	Итого часов	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8

Содержание учебного плана

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Тема 1: Теоретическая подготовка. (3 часа)

Теория: Комплекс ОРУ: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) по ОФП, Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности в учебном году. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозировка физической нагрузки в разминке.

Практика.

Формы аттестации и контроля: опрос тренера-преподавателя

Раздел II. Практическая подготовка:

Тема 2.1. Обще подготовительные упражнения (60 часов).

Теория: правила выполнения общеразвивающих упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. (11 часов). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для развития силы (10 часов).

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на

гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки).

Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Упражнения для гибкости (10 часов).

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола).

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3–5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3–5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5–10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2–10 см).

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев

разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития быстроты движения (9 часов).

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа)

лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Техника

выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью

10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Упражнения для развития выносливости (10 часов).

Бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м.

Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; бег с низкого

старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км.

Упражнения для развития прыгучести (10 часов).

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой впереднем, 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.).

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10–15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10–15 м. Прыжки в длину с места из упора присев.

Тема 2.2. Легкая атлетика (23 часа).

Теория (1 час). Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега.

Практика (22 часа).

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8–10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Бег на 30 м с изменением направления. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10–15 м. Бег с ускорением 20–30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт! «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 впереди. Бег с максимальной скоростью 30–40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью! «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 5–10 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 10–15 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32–36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м – ходьба 100м – бег 200м; бег 400м – ходьба 200м – бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300–400 м.

Тема 2.3. Гимнастика (9 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Техника выполнения организующих команд и приемов.

Практика (8 часов).

Акробатические упражнения: обучение перекатам в группировке.

Кувырки: вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Прыжки с пружинного гимнастического мостика, мост из положения стоя. лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в виси.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Тема 2.4. Подвижные игры и эстафеты (28 часов)

Теория. (1 час) Правила игры.

Практика (27 часов). «Подвижная цель», «Мяч капитану», «Убегай-догоняй», «Голова и хвост», «Без промаха», «Мяч в воздухе», «Полный ящик», «Подбрось-поймай», «Стрела», «Смена мест», «Горелки», «Пятнашки с мячом», «Пустое место», «Белые медведи», «Перестрелка», «Пионербол», «Кто сильнее», «Прыжковая эстафета», «Волк во рву», «Удержись за кругом», «Отними мяч», «Опасный круг», «Гонка паровозов», «Волна», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «Поезда», «Белые медведи», «Гонка тачек», «Мяч своему», «Пограничный мяч» и др.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Раздел III. Выполнение контрольных тестов (4 часа).

Теория (1 час). Изучение требований к выполнению контрольных испытаний по ОФП.

Практика (3 часа): Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3х10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя.

Раздел IV. Участие в соревнованиях (2 часа).

Проведение соревнований по ОФП и подвижным играм

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

1.3.2. Учебный план для возрастных групп 13-15 лет.

Разделы программы		Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля	
			Теория	Практика		
1.	1.Теоретическая	В процессе занятий опрос				
	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	8	121	Опрос, тестирование	
	Теория:	3	3			
	Водное занятие. Введение в программу. Физкультура и спорт в России.		1			
	Техника безопасности на занятиях		1			
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1			
2	Практика:	126	5	121		
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60		60	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя	
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11		11		
-	Упражнения для развития силы.	10		10		
-	Упражнения для развития гибкости	10		10		
-	Упражнения для развития быстроты движения	9		9		
-	Упражнения для развития выносливости.	10		10		
-	Упражнения для развития прыгучести	10		10		
2.2	Легкая атлетика	23	1	22		
2.3	Гимнастика	9	1	8		
3	Спортивные игры.	28	1	27	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя	
3.1	Волейбол	9	20 мин	8ч 40 мин		
3.2	Баскетбол.	10	20 мин	9ч 40 мин		
3.3	Футбол	9	20 мин	8ч 40 мин		
4	Выполнение контрольных тестов	4	1	3	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя	
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя	
	Итого	129	8	121		

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

(возрастная группа 13-15 лет)

№	Наименование разделов	В году	месяцы										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка	8	2		1	1		1	1	1	1		

2	ПРАКТИКА	121	11	13	11	12	10	10	11	12	10	13	8
	Общая физическая подготовка	117	10	13	11	12	10	10	11	12	7	13	8
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60	3	5	7	8	7	7	7	4	1	7	4
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития силы.	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития гибкости	10		1	1	1	1	2	1	1		2	
-	Упражнения для развития быстроты движения	10		1	1	2	1	1	1		1	1	1
-	Упражнения для развития выносливости.	9		1	1	2	1	1	1	1		1	
-	Упражнения для развития прыгучести	10	1		1	1	2	1	2			1	1
2.2	Легкая атлетика	22	4	4						4	4	4	2
2.3	Гимнастика	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3	Спортивные игры :	27	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2
3.1	Волейбол	8ч 40 мин		1	1	1	1	1	1	1	1		40 мин
3.2	Баскетбол.	9ч 40 мин	1	1	1	1	1	1	1	1		1	40 мин
3.3	Футбол	8ч 40 мин	1	1	1	1			1	1	1	1	40 мин
4	Выполнение контрольных тестов	3	1								2		
5	Участие в соревнованиях	1									1		
	Итого занятий	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8
	Итого часов	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)

Теория: Комплекс ОРУ: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) по ОФП. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во время каникул.

Влияние занятий ОФП на здоровье человека. Значение ОФП для формирования жизненно важных умений и навыков.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Практика

Формы аттестации и контроля: опрос тренера-преподавателя

Раздел II. Практическая подготовка (126 часов)

Тема 2.1. Обще подготовительные упражнения (60 часов).

Теория: правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта (11 часов). Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития силы (10 часов).

Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лежа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Упражнения для развития гибкости (10 часов).

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

спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

Растяжка:

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии до касания руками пола, перед собой. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45°. Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Ступня правой ноги смотрит вверх. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя. Скрестить ноги, правая нога перед левой. Колени слегка согнуты. Сгибаться медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменять ноги и повторите растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь. Локтями прижимать колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтянуть колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу. Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени. Удерживать 10 секунд. Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени. Снова повторить удержание в течение 10 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90°, руки развести врозь. Вынести ногу к руке. Плечи прижимать к полу. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой. Голеностоп левой ноги должен касаться правого колена. Спину, плечи и голову прижимать к полу. Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя,

до ощущения натяжения в мышцах бедра. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжения. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя, выполнить выпад вперед, правой ногой. Колено должно быть стабильно и не двигаться из стороны в сторону. Стараться выдвинуть бедро правой ноги вперед. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя, опереться о стену или стул. Ухватить правую ногу за стопу и подтянуть к ягодичным мышцам. Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды. Для увеличения гибкости удерживать растягивание более длительное время. Помните, никогда не забрасывайте ногу.

Упражнения для развития быстроты движения (9 часов).

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.
3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед.
4. Бег с захлестом голени.
5. Бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола.
6. Бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.
7. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
8. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.
9. Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м.
10. . Бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт.
11. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.
12. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития выносливости (10 часов).

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 минут.

Упражнения для развития прыгучести (10 часов).

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см; Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130⁰ с ведением одного или двух мячей. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча. . Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Тема 2.2. Легкая атлетика (23 часа).

Теория (1 час). Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

Практика (22 часа)

Бег на 60 м . Бег на месте с энергичными движениями ног 5–7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20–30 м. бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50–55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 -150м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции согласно нормативным требованиям комплекса ГТО). Эстафетный бег с этапами 500м.

Тема 2.3. Гимнастика (9 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов

Практика (8 часов).

Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъем переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах партнёром, подъем переворотом в упор,

Раздел 3 Спортивные игры (28 часов).

Тема 3.1. Волейбол (9 часов)

Теория (20 минут) . Правила игры. Стойка игрока.

Практика (8 часов 40 минут). Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя

руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Тема 3.2. Баскетбол (10 часов)

Теория (20 минут). Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика (9 часов 40 минут). Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении : быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Тема 3.3. Футбол (9 часов)

Теория (20 минут). Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика (8 часов 40 минут). Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и

скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

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

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Раздел III. Выполнение контрольных тестов (4 часа).

Теория (1 час). Изучение требований к выполнению контрольных испытаний по ОФП.

Практика (3 часа). Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Раздел IV . Участие в соревнованиях (2 часа).

Проведение соревнований по ОФП и подвижным и спортивным играм.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

1.3.2. Учебный план для возрастных групп 16-17 лет.

Разделы программы		Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1.Теоретическая	В процессе занятий опрос			
	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	8	121	Опрос, тестирование
	Теория:	3	3		
	Водное занятие. Введение в программу. Физкультура и спорт в России.		1		
	Техника безопасности на занятиях		1		
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1		

2	Практика:	126	5	121	
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60		60	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11		11	
-	Упражнения для развития силы.	10		10	
-	Упражнения для развития гибкости	10		10	
-	Упражнения для развития быстроты движения	9		9	
-	Упражнения для развития выносливости.	10		10	
-	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
2.2	Легкая атлетика	23	1	22	
2.3	Гимнастика	9	1	8	
3	Спортивные игры.	28	1	27	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
3.1	Волейбол	9	20 мин	8ч 40 мин	
3.2	Баскетбол.	10	20 мин	9ч 40 мин	
3.3	Футбол	9	20 мин	8ч 40 мин	
4	Выполнение контрольных тестов	4	1	3	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Итого	129	8	121	

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

(возрастная группа 16-17 лет)

№	Наименование разделов	В году	месяцы										
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка	8	2		1	1		1	1	1	1		
2	ПРАКТИКА	121	11	13	11	12	10	10	11	12	10	13	8
	Общая физическая подготовка	117	10	13	11	12	10	10	11	12	7	13	8
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60	3	5	7	8	7	7	7	4	1	7	4
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития силы.	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
-	Упражнения для развития гибкости	10		1	1	1	1	2	1	1		2	
-	Упражнения для развития быстроты движения	10		1	1	2	1	1	1		1	1	1
-	Упражнения для развития выносливости.	9		1	1	2	1	1	1	1		1	
-	Упражнения для развития прыгучести	10	1		1	1	2	1	2			1	1
2.2	Легкая атлетика	22	4	4						4	4	4	2
2.3	Гимнастика	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3	Спортивные игры :	27	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2

3.1	Волейбол	8ч 40 мин		1	1	1	1	1	1	1	1		40 мин
3.2	Баскетбол.	9ч 40 мин	1	1	1	1	1	1	1	1		1	40 мин
3.3	Футбол	8ч 40 мин	1	1	1	1			1	1	1	1	40 мин
4	Выполнение контрольных тестов	3	1								2		
5	Участие в соревнованиях	1									1		
	Итого занятий	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8
	Итого часов	129	13	13	12	13	10	11	12	13	11	13	8

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа)

Теория. Комплекс ОРУ : понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом питании учащихся. Виды испытаний (тестов) по ОФП, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности в летнее время. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития; гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями; общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?);

Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Практика

Формы аттестации и контроля: опрос тренера-преподавателя

Раздел II. Практическая подготовка (126 часов)

Тема 2.1. Общеподготовительные упражнения (60 часов).

Теория: правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

Практика.

Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта (11 часов). Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для силы (10 часов).

Различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти; силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из вися лежа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

Рывок гири 16 кг. Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5–7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облёченной гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки). Подтягивание из вися лежа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из вися лежа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки) .Упор лежа на согнутых руках, держать 10–20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе в течение 10–15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом» отдыха.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Упражнения для развития гибкости (10 часов).

Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Растяжка:

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 . Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 . Медленно согнуться в талии до касания руками пола, перед собой. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45 . Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45 . Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Ступня правой ноги смотрит вверх. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя. Скрестить ноги, правая нога перед левой. Колени слегка согнуты. Сгибаться медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменять ноги и повторите растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь. Локтями прижимать колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтянуть колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание. Удерживать 15 секунд .Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу. Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени. Удерживать 10 секунд. Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени. Снова повторить удержание в течение 10 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90 , руки развести врозь. Вынести ногу к руке. Плечи прижимать к полу. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой. Голеностоп левой ноги должен касаться правого колена. Спину, плечи и голову прижимать к полу. Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя, до ощущения натяжения в мышцах бедра. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении сидя. Поместить правую руку позади себя и

повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки опереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжения. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя, выполнить выпад вперед, правой ногой. Колено должно быть стабильно и не двигаться из стороны в сторону. Стараться выдвинуть бедро правой ноги вперед. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.

Растягиваемые Мышцы: в положении стоя, опереться о стену или стул. Ухватить правую ногу за стопу и подтянуть к ягодичным мышцам. Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды. Для увеличения гибкости удерживать растягивание более длительное время. Помните, никогда не забрасывайте ногу.

Упражнения для развития быстроты движения (9 часов).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях). старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10–15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Упражнения для развития общей выносливости (10 часов). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч .

Упражнения для прыгучести (10 часов).

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег помелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15–20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки и длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на

батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 2.2. Легкая атлетика (23 часа).

Теория (1 час). Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега.

Практика (22 часа)

Бег на 100 м . Бег на 10–20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40–60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20–30 м с 10–15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80–100 м со скоростью 90–95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120–150 м со скоростью 85–95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50–80 м).

Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50–60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Полоса препятствий: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Прыжок в длину с разбега. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6–8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50–60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Бег на 60 м с изменением направления . Бег на месте с энергичными движениями ног 5–7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 10–15 м. бег с высоким подниманием бедра 10–15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе последующим стартовым рывком. Бег 5,10,20 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м с изменением направления.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50–55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе

1 км с ускорением 100 -150м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).
Эстафетный бег с этапами 500м.

Тема 2.3. Гимнастика (9 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Техника

выполнения организующих команд и приемов

Практика (8 часов)

Упражнения на преодоления собственного веса: поднятие туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении.

Раздел III. Спортивные игры (28 часов).

Тема 3.1. Волейбол (9 часов)

Теория (20 минут). Правила игры. Стойка игрока.

Практика (8 часов 40 минут). Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Тема 3.2. Баскетбол (10 часов)

Теория (20 минут). Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика (9 часов 40 минут). Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Тема 3.3. Футбол (9 часов)

Теория (20 минут). Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика (8 часов 40 минут). Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с

места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

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

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Раздел IV. Выполнение контрольных тестов (4 часа).

Теория (1 час). Изучение требований к выполнению контрольных испытаний по ОФП. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Практика (3 часа). Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Раздел V. Спортивные праздники, соревнования (2 часа).

Проведение соревнований по ОФП, по спортивным и подвижным играм.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В конце курса обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепитесь здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется командный дух и понимание личной ответственности и роли каждого в команде.

Обучающиеся при реализации будут:

Знать:

- правила техники безопасности;
- основы строения и функций организма;
- базовые знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях общеразвивающих упражнений
- жизненно важные двигательные умения и навыки;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно выполнять упражнения по ОФП.
- выполнять тесты нормативов по ОФП в соответствии с возрастом
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Метапредметные результаты:

Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Повышение общей физической подготовки;

Подготовка учащихся к соревнованиям по ОФП.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный план график.

Период обучения	Количество модулей	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во учебных занятий	Всего часов
С 1 июня по 31 июля	Модуль 1	9 -17	9	13	3	43	129	129

2.2. Условия реализации программы.

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме и является дополнением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по баскетболу которая реализуется в ДЮСШ, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Набор и комплектования групп проводится с 15 августа до 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. В *спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 9-17 лет без медицинского противопоказания.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы до 12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 3 академических часа.

Место проведения занятий: спортивные залы общеобразовательных школ.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются кроме ОФП, подвижные игры и эстафеты. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;

организованная образовательная деятельность;

самостоятельная деятельность детей;

социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие;

эстетическое развитие;

физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Материально-технического обеспечения:

Помещение спортзала (баскетбольная площадка);

Баскетбольные мячи – 15 шт;

Баскетбольный щит – 4 шт;

Набивные мячи – 10 шт;

Скакалки – 15 шт;

Стойки – 6 шт;

Гимнастические маты- 6 шт;

Гантели, мешочки с песком, палки;

Гимнастические скамейки- 4 шт;

Шведская стенка – 4 шт;

Кегли -10 шт.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями МБУ ДО ДЮСШ, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Форма аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по ОФП (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся). Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы по ОФП;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы.

В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Проведение **практического** входного контроля и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по ОФП осуществляется проведение самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию;

количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

2.4. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1, 1.1. Описание выполнения тестирования в приложении № 1

Таблица № 1

«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 30 м.(сек.)	5	6,1 и мен.	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	6,2-6,6	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,7-7,3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,4-5,7	
		2	7,4-8,3	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	8,4 и бол.	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5			9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4			10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3			10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2			11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1			12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5					15,8 и мен.
		4					15,9-16,9
		3					17,0-17,9
		2					18,0-18,9
		1					19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	9,4 и мен	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	9,5-10,2	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	10,3-10,8	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	10,9-11,2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	11,3 и больше	10,8 и больше	10,3 и больше	9,6 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	137 и больше	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	136-117	151-132	166-147	182-162	189-173
		3	116-103	131-118	146-132	161-148	172-157
		2	102-90	117-107	131-121	147-143	156-152
		1	89 и мен.	106 и мен.	120 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4 4.1	Бег 1000м(мин, сек.)	5	5.55 и мен	5.03 и мен			
		4	5.56-6.55	5.04-6.12			
		3	6.56-7.45	6.13.-6.40			
		2	7.46-8.40	6.41-7.06			
		1	8.41 и больше	7.07 и больше			

4.2	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1			7.03 и мен 7.04-8.15 8.16.-9.10 9.11-9.18 9.19 и больше		
4.3	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				9.55 и мен 9.56-11.27 11.28.-12.40 12.41-13.19 13.20 и больше	9.45 и мен 9.46-11.10 11.11-12.25 12.26-13.40 13.41 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-5 4-3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 16-12 11-8 7 6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	32 и больше 31-22. 21-17 16-13 12 и меньше	37 и больше 36-28 27-23 22-18 17и меньше	41 и больше 40-31 30-27 26-23 22 и меньше.	44 и больше 43-35 34-31 30-27 26 и меньше	45 и больше 44-37 36-32 31-28 27 и меньше
	Переводной балл		21	21	21	21	21

Таблица № 1.1

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ				
			9	10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5 4 3 2 1	5,9 и мен. 6,0-6,5 6,6-7,1 7,2-7,9 8,0 и больше	5,3 и мен. 5,4-5,9 6,0-6,3 6,4-6,9 7,0 и больше	5,0 и мен. 5,1-5,4 5,5-5,8 5,9-6,3 6,4 и больше	4,6 и мен. 4,7-5,0 5,1-5,4 5,5-5,8	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5 4 3 2 1			9,4 и мен. 9,5-10,2 10,3-11,1 11,2-11,9 12,0 и больше	8,1 и мен. 8,2,-9,1 9,2-9,7 9,8-10,2 10,3 и больше	7,9 и мен. 8,0-8,4 8,5-9,0 9,1-9,6 9,7и больше
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5 4 3 2 1					13,2 и мен. 13,3-14,1 14,2-14,8 14,9 -14,15 14,16 и больше
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5 4 3 2 1	9,1 и мен 9,2-9,8 9,9-10,5 10,4-10,7 10,8 и больше	8,4 и мен 8,5-9,2 9,3-9,7 9,8-10,1 10,2 и больше	7,7 и мен 7,8-8,5 8,6-9,2 9,3-9,9 10,0 и больше	7,1 и мен 7,2-7,7 7,8-8,2 8,3-8,7 8,8 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5 4 3 2 1	142 и больше 141-122 121-108 107-94 93 и мен.	162 и больше 161-142 141-128 127-117 116 и мен.	183 и больше 182-162 161-147 146-126 125 и мен.	218 и больше 217-193 192-167 166-141 140 и мен.	235 и больше 234-213 212-192 191-181 180 и мен.
4	Бег 1000м(мин, сек.)	5 4 3	5.12 и мен 5.13-6.30 6.31-7.21	4.42 и мен 4.43-5.41 5.42.-6.20			

		2 1	7,22-8,,12 8,13 и больше	6.21-6.30 6.31 и больше			
4.2	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1			6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и больше		
4.3	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 10,11 -11,48 11,49 и больше	
4.4	Бег 3000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1					12,,20 и меньше 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 16,32 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	5 и больше 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14- 12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 36-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин) 5-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	37 и больше 36-25. 24-20 19-16 15 и мен.	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и мен.	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и мен.	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и мен.	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и мен.
	Переводной балл		21	21	21	21	21

2.5. Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение и дидактические средства программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих

индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время игр и эстафетах вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;

- сайт МБУ ДО ДЮСШ tashdush.ucoz.ru. (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. Москва: Просвещение, 2021. 272с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник. Москва: Просвещение, 2021. 272с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. Москва: Просвещение, 2021. 128 с.
4. Патрикеев А.Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе . Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 95с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192с
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Москва: Просвещение, 2011.94с
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва : Просвещение, 2018. 128с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов. Москва: Просвещение, 2013.112 с.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва: Медицина, 1991.270 с.
10. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта : Учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование". Москва: Академия, 2018. 494с.
11. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. 445 с.
12. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 кл. начальной школы. Москва : Просвещение, 2005. 190 с.

Список литературы для учащихся:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 207 с
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие для учебных заведений. Москва: Советский спорт, 1996.587 с.
3. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 412с

1. Бег 30м, 60 м (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат вышеуровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в

«замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.