

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
МУРМАНСКА «ЛИЦЕЙ № 2»**

Рассмотрена научно-методическим  
Советом МБОУ г. Мурманска лицей №2  
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

И.о. директора

МБОУ г. Мурманска лицей № 2

\_\_\_\_\_ В.А. Лаврухин

Приказ № 191 от «29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной подготовки**

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Лавёров Денис Алексеевич

г. Мурманск,  
2023 год

## Раздел 1

### 1.1. Пояснительная записка

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам 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.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

-направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.).

-объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

-учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

-учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 14-17 лет.

**Направленность** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый

**Форма обучения-** очная

## **1.2. Цели и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

***Воспитательные:***

- *воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;*
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

***Развивающие:***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

### 1.3. Содержание учебного плана

#### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>				
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	0	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	беседа, контрольное тестирование
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) 7 часов</b>				
1	Строевые упражнения.	1		1	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	1	1	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	1	0	1	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	1	выполнение контрольных упражнений
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) 20 часов</b>				
1	Основы видов спорта.	3	1	2	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	3	0	3	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	1	2	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	4	0	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5	Соревнования и конкурсы	4	0	4	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	3	1	3	выполнение контрольных упражнений
IV	<b>Контрольные испытания</b>	4	0	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	<b>Итого часов</b>	34	7	27	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Основы знаний.

#### Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

#### Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

*Формы контроля:* беседа.

#### Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь *Теория.*

Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Теория.**

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **3. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **4. Корригирующая гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **5.Оздоровительная гимнастика.**

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

## **6.Оздоровительный бег.**

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1.Основы видов спорта**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **2. Подвижные игры.**

*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **4. Спортивные игры**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

### **5. Соревнования и конкурсы**

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

### **Раздел 4. Двухсторонние игры.**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 5. Контрольные нормативы. Теория.**

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Учащиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

**Уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

## Раздел 2

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Место проведения	Режим занятий

### Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
<b>I</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний (3 часа)</b>						
1	Травматизма в спорте, причины	1	комбинированная				
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная				
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	комбинированная	опрос			
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (7 часов)</b>						
4	Строевые упражнения	1	комбинированная				
5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с партнёром	1	комбинированная				

6	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1	комбинированная					
7	Дыхательная гимнастика	1	комбинированная					
8	Оздоровительный бег: Медленный бег	1	комбинированная					
9	Оздоровительная гимнастика	1	комбинированная					
10	Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега	1	комбинированная					
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (20 часов)</b>								
11	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	групповая					
12	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1	групповая					
13	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	1	групповая					
14	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	групповая					
15	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	групповая					

16	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая					
17	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1	групповая					
18	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	групповая					
19	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая					
20	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	групповая					
21	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	1	групповая					
22	Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая					
23	Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	групповая					
24	Контрольные соревнования по настольному теннису.	1	групповая					
25	Подвижные игры	1	групповая					

26	Упражнения на ловкость	1	групповая					
27	Упражнения на координацию движений	1	групповая					
28	Упражнения на гибкость	1	групповая					
29	Упражнения на быстроту	1	групповая					
30	Упражнения на выносливость	1	групповая					
31	Соревнования по ОФП Соревнования по СФП	1	групповая	зачёт				
32	Соревнования «Веселые старты» Соревнования-поединки	1	групповая	зачёт				
33	Двухсторонние игры	1	групповая	Контрольная игра				
34	Контрольные нормативы	1	комбинированная	зачёт				
	всего:	34						

## 2.2. Условия реализации программы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

#### Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

## 2.3. Формы аттестации

### Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

### Формы контроля:

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, лыжных гонок, 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, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

## 2.4. Оценочные материалы

№	Возраст \Наименование	13-14		15-16		17-18	
		Мальчики	девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег 10 м (сек)	2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)	1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, лев. 150гр(м)	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)	11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

## 2.5. Методические материалы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

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

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раза неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

## Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2015.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2016.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2015.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2016
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких,
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2017.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2016
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2015 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2017.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт.
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2017.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2016.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2015.

## Контрольно-измерительные материалы. (ОБРАЗЕЦ)

1. Спорт- это:

- А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

- А) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

- А) активный отдых;
- Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- А) адаптивной физической культурой;
- Б) шейпингом;
- В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

- А) спорт;
- Б) общая физическая подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

- А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;
- Б) развития дыхательной мускулатуры;
- В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируется режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- Б) снимает утомление нервных клеток организма;
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений –это:

- А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;
- Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт;

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП**

Возраст	уровень	Волейбол		Футбол		Баскетбол		Л/ атлетика		Гимнастика.	
		Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из 10 )		Вбрасывание мяча руками на дальность		Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Бег: 300 м- с дев. 500 м- мал.		Наклон вперед из положения, сидя на полу (в сантиметр.) сантиметрах)	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
13 лет	высокий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	9	11
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4	1,15	1,20	7	9
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5	1,20	1,25	5	7
14 лет	высокий	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	10	12
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	8	10
	низкий	2	2	11	9	9,5	1,04	1,15	1,20	6	8
	высокий	5	5	14	12	8,8	9,7	1,00	1,05	11	13
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	9	11
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	7	9
15 лет	высокий	6	5	15	13	8,5	9,5	0,55	1,00	12	14
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7	1,00	1,10	10	12
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0	1,05	1,15	8	10
16 лет	высокий	7	6	17	15	8,5	9,3	0,50	0,55	13	25
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7	0,55	1,00	11	13
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0	1,00	1,10	9	11
17 лет	высокий	8	7	19	16	8,3	9,3	0,45	0,50	14	16
	средний	7	6	18	15	8,5	9,5	0,50	0,55	12	14
	низкий	6	5	16	14	8,8	9,8	0,55	1,05	10	12
18 лет	высокий	9	8	21	17	8,3	9,3	0,45	0,50	15	17
	средний	8	7	19	16	8,5	9,5	0,50	0,55	13	15
	низкий	7	6	17	15	8,8	9,8	0,55	1,05	11	13

## Физические упражнения, используемые в качестве *домашнего задания*

для занимающихся в группах дополнительного образования 11-18 лет

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине
  - 1 этап - руки на поясе 2 подхода по 10 раз (интервал 30 сек.)
  - 2 этап - руки на плечах 3 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
  - 3 этап - руки за головой 4 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
2. Приседания из исходного положения ноги врозь,
  - 1 этап - 2-3 подхода по 10 раз
  - 2 этап - 4-5 подходов по 10 раз
  - 3 этап - 6-7 подходов по 10 раз
3. Выпрыгивания из глубокого приседа
  - 1 этап - 1-2 подхода по 10 раз
  - 2 этап - 2 подхода по 15 раз
  - 3 этап - 2-3 подхода по 15 раз
4. Приседания на одной ноге, руки вперед, другая нога вытянутая.
  - 1 этап - 1-2 подхода по 5 - 10 раз
  - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
  - 3 этап - 3 подхода по 15 раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - 1 этап - несколько подходов - всего 20 раз
  - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
  - 3 этап - 3-4 подхода по 15-20 раз
6. Наклон вперед, из исходного положения ноги вместе
  - 1 этап - касаться пола пальцами
  - 2 этап - касаться пола кулаками
  - 3 этап - касаться пола ладонями
7. Упражнения для мышц спины (лежа на животе, руки за головой)
  - 1 этап - 2 подхода по 10 раз
  - 2 этап - 2 - 3 подхода по 15 раз
  - 3 этап - 3 подхода по 20 раз
8. Медленный бег на улице
  - 1 этап - до 4-х минут
  - 2 этап - до 8 минут
  - 3 этап - до 10 минут
9. Подтягивание в висе на перекладине – мальчики, вис на согнутых руках - девочки
  - 1 этап – несколько подходов всего 10 раз 10 сек.
  - 2 этап – несколько подходов всего 15 раз 15 сек.
  - 3 этап – несколько подходов всего 20 раз 20 сек.

### Примерные упражнения для моделирования «круговой тренировки»

1. **И.п.** Стоять лицом к стенке на расстоянии 0.7 м, руки произвольно.  
**Выполнение.** 1. Сгибать и разгибать руки после толчка руками о стенку с хлопком сзади.
2. **И.п.** Упор, сидя сзади, с опорой рук о гимнастическую скамейку.  
**Выполнение.** 1. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.
3. **И.п.** Сидя верхом на гимнастической скамейке. Резиновый бинт под скамейкой.  
**Выполнение.** 1. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.  
То же, но стоя.
4. **И.п.** Вис на гимнастической стенке за верхнюю выступающую рейку.

**Выполнение.** 1.Поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднимания ног, выдох - при опускании.

2.Принимать группировку в висе, поворачиваться поочередно вправо и влево.

5. **И.п.** Лечь на спину. Руки вдоль туловища.

**Выполнение.** Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение

6. **И.п.** сед ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью.

**Выполнение.** Броски двумя руками от груди.

7. **И.п.** Упор, лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

**Выполнение.** В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать

при разгибании рук, выдох - при сгибании.

8. **И.п.** Основная стойка.

**Выполнение.** Прыжки через вращающийся вперед обруч.