

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета от «05» 09 2016 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУ ДО ДЮСШ  
 Крячко Р.В.

*Пр. № 286 «05»* 09 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
общей физической подготовки**

Сроки реализации программы 3 года  
Возраст занимающихся 7 – 17 лет

с. Новое Горяново 2016г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течении всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

### **Актуальность**

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям к различным движениям, спортивным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки. Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

В основу программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка» вошли основные разделы программы по физической культуре общеобразовательной школы. Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 7-17 лет образовательных учреждений всех типов и видов.

Обучение занимающихся по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в трех возрастных этапах:

- 1 этап - занимающиеся 7-10 лет,
- 2 этап - занимающиеся 11-14 лет,
- 3 этап - занимающиеся 14-17 лет.

Для реализации данной программы педагог дополнительного образования подбирает учебный материал в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью и методическим обеспечением учебного процесса. Содержание учебного материала определяется в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятий.

## **1. Цель программы:**

содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

**Задачи.** Программа направлена на решение основных задач физического воспитания:

- формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развитие физических качества и способностей занимающихся;
- формирование знаний о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формировании умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование прикладных умений и навыков для организации досуговой деятельности;
- содействие воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;
- привитие организаторских навыков.

## **Сроки и условия реализации**

Программа ориентирована на детей 7–17 лет основной группы здоровья и рассчитана на 3 года обучения.

## **Режим занятий**

- 1 год — 2 раза в неделю по 2 часа (148 часов в год).
- 2 год — 3 раза в неделю по 2 часа (222 часов в год).
- 3 год — 3 раза в неделю по 2 часа (222 часов в год).

## **Формы занятий**

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

## **Формами организации деятельности учащихся на занятиях**

- Групповая;
- В подгруппах.

## **Методы**

- Словесный;
- Наглядный ;
- Игровой;
- Практический.

## **Ожидаемые результаты**

К концу обучения воспитанники будут:

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи , подачи мяча в волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах;

## **Предметная диагностика проводится в форме**

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Защита творческих работ;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

## **Педагогическая диагностика предполагает**

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН для занимающихся 7-17 лет

№№ п.п.	Содержание занятий	1 этап	2 этап	3 этап
1.	Основы знаний	24	40	36
2.	ОФП и СФП из них: ОФП СФП	399 300 99	480 300 180	550 240 310
3.	Контрольные испытания	21	50	62
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>444</b>	<b>592</b>	<b>666</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ

### 1 этап программы для занимающихся 7-10 лет

#### Цель 1 этапа программы:

мотивация воспитанников младшего возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

#### Задачи 1 этапа программы:

- освоение занимающимися физических упражнений из разделов государственной программы по физической культуре. Изучение технических элементов легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гимнастики, настольного тенниса, лыжной подготовки и т.д.;
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве. Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве). Развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 этапа  
для занимающихся 7-10 лет**

№№ п.п.	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год
<b>1.</b>	<b>Основы знаний:</b>	8	8	8
-	История физической культуры.	1	1	1
-	Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.	1	1	1
-	Самоконтроль.	1	1	1
-	Правила техники безопасности на занятиях	2	2	2
-	Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.	2	2	2
-	Правила соревнований	1	1	1
<b>2.</b>	<b>ОФП и СФП из них:</b>	136	133	130
-	Общая физическая подготовка	110	100	90
-	Специальная физическая подготовка	26	33	40
<b>3.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	4	7	10
	Контрольные упражнения	2	2	2
	Тестирование	2	2	2
	Участие в соревнованиях	-	3	6
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	<b>ВСЕГО:</b>	148	148	148

**1 ЭТАП ПРОГРАММЫ  
для занимающихся 7-10 лет**

На первом этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта. На этом этапе начинается обучение технике различных видов спорта. Уделяется

внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

## **1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.**

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. (См. инструкции №1 в приложении). Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15,...,30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег.

Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

*Игры с элементами бега:* «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Ловля парами».

*Игры с прыжками:* «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

*Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:* «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

*Игры с элементами сопротивления:* «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

### **Спортивные игры:**

**Настольный теннис.** Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные, по прямой и косые, короткие и средние, длинные, с низким, средним, высоким отскоком, быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Игра на счет.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

**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. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

**Мини-волейбол.** Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Поддачи мяча сверху, снизу. Тактические



действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Лыжная подготовка.** Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Соревнования. (Лыжные гонки на 1 км.).

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Упражнения для развития координационных способностей:** разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

**Упражнения для развития скоростных способностей.** По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5x5 м, 3x10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

**Упражнения на преодоление собственного веса.** Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

**Упражнения для развития выносливости.** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

**Требования к занимающимся, прошедшим 1 - ый этап обучения.**

В результате освоения учебного материала 1 этапа программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

**Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;
- о правилах спортивных игр.

**Уметь.**

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
- Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки. Лазать по гимнастической стенке, канату.
- Слитно выполнять кувырок вперед, назад. Стойку па лопатках.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.

- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.
- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств (см. приложение), общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта (см. приложение).

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение).

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня. ( Приложение).

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах (см. приложение).

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в школьных соревнованиях** по общей физической подготовке, подвижным играм.

#### **2 этап программы для занимающихся 11-14 лет**

**Цель программы 2 этапа** - привлечение воспитанников среднего школьного возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности, формирования адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

#### **Задачи программы 2 этапа:**

- дальнейшее освоение занимающимися физических упражнений из разделов государственной программы по физической культуре, углубленное изучение техники легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гимнастики, настольного тенниса, лыжной подготовки и т.д.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

- дальнейшее развитие координационных способностей движения во времени и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости, силы).
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивном оборудовании и инвентаре.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности. Содействие регулированию психических процессов и обучение основам саморегуляции в ходе двигательной активности.
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование организаторских навыков: проведение занятий в качестве помощника педагога, капитана команды. Выполнение роли судьи.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 этапа для занимающихся 11-14 лет

№.№ п.п.	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год
<b>1.</b>	<b>Основы знаний:</b>	8	16	16
-	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	2	2
-	Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (период 2 возр. этапа)	2	4	4
-	Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья, и повышения физической подготовленности.	2	3	3
-	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с	1	2	2

-	разной функциональной направленностью. Техника безопасности на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Слагаемые ЗОЖ	1 1	2 2	2 2
<b>2.</b>	<b>ОФП и СФП. Из них:</b>	130	190	190
	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	90 40	110 80	100 90
<b>3.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	10	20	20
	Контрольные упражнения Тестирование Соревновательная деятельность Инструкторская и судейская практика	2 2 4 2	4 4 8 4	4 4 8 4
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>148</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

## СОДЕРЖАНИЕ 2 ЭТАПА ПРОГРАММЫ

### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

На занятиях второго этапа программы углубляются знания о личной гигиене, режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Занимающиеся получают представления о физической культуре личности. О слагаемых здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, личная и общая гигиена, самоконтроль и врачебный контроль, закаливание, смена труда и отдыха, двигательная активность). Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Проводится сравнительный анализ и диагностика 1 и 2 этапов. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. (См. инструкции). Правила соревнований.

### 2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА:

Проводится углубленное обучение технике различных видов спорта. Продолжается обучение базовым двигательным действиям. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации.

Формируется интерес к определенным видам двигательной активности и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Гимнастика. Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Стойка на голове (мальчики). «Мост», повороты с «моста» в сторону в упор присев (девочки). Переворот в сторону. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении и т.д.

Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.

Легкая атлетика. Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег длительностью от 15 до 20 мин. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания: метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

Подвижные игры.

*Игры с элементами бега:* «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

*Игры с прыжками:* «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

*Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:* «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

*Игры с элементами сопротивления в парах и в командах:* «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

*Игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».*

*Игры с элементами баскетбола типа эстафет с ведением, передачами, бросками мяча.*

*Игры с элементами волейбола типа эстафет с передачами мяча.*

*Эстафеты с преодолением препятствий.*

**Лыжная подготовка.** Скользящий шаг. Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Подъем на лыжах «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Преодоление бугров и впадин. Падения на лыжах. Участие в соревнованиях. (Лыжные гонки на 1,2,3,5 км.).

### **Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу

серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника

игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении.

Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Баскетбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Упражнения для развития выносливости:* кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.



*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

*Силовая подготовка.* Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### **Требования к занимающимся, прошедшим 2- ой этап обучения.**

В результате освоения учебного материала программы 2 этапа занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и физического образования:

#### **Знать и иметь представление:**

- о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- об особенностях индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями Основные формы и виды физических упражнений;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки и её коррекции;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом; (приложение)

- вредные привычки и причины их возникновения, их пагубное влияние на организм человека. Слагаемые здорового образа жизни;
- об основах начальной военной физической подготовки;
- о развитии основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий;
- о роли и значении физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

#### **Уметь:**

- правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках. С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 15 минут. После быстрого разбега совершать прыжок в длину способом «согнув ноги». Выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч на дальность с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-15м. Метать малый мяч с места по медленно и быстро движущемуся мячу;
- выполнять кувырок вперед, назад, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики). Выполнять кувырок вперед, назад в «полушпагат», «мост», поворот с моста в упор присев (девочки). Выполнять переворот в сторону. Лазать по канату. Выполнять опорные прыжки через козла, коня;
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, в движении, вращая её вперед и назад;
- Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиенические нормы. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку;
- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств (см. приложение), общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта (см. приложение).

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня. (Приложение).

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, должны стремиться иметь прирост показателей физической подготовленности. После окончания учебного года, учитывая индивидуальные особенности, показывать результаты не ниже среднего уровня. ( Приложение).

Результаты выполнения контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах. (Приложение ).

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в **соревнованиях** по выбранному виду спорта.

**Инструкторская и судейская практика** в различных видах спорта. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Самостоятельное комплектование команды. Правила и организация игры, по выбранному виду спорта (под контролем педагога).

5 занятий с группой. Составление положения о соревнованиях по виду спорта. Судейство не менее 5 соревнований.

### **Программа 3 этапа для занимающихся 15-17 лет**

#### **Цель программы 3 этапа:**

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым занимающимся личной физической культуры.

#### **Задачи программы 3 этапа:**

- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- формирование конкретных представлений о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- продолжение работы по закреплению у занимающихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;
- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- совершенствование технического и тактического мастерства двигательных навыков;

- продолжение работы по разностороннему развитию кондиционных и координационных двигательных способностей;
- воспитание личностных качеств: самосознания, мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, выдержки, самообладания. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции в ходе двигательной активности
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, соревнований, оказание первой помощи при травмах;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 этапа  
для занимающихся 14-17 лет**

№.№ п.п.	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год
<b>1.</b>	<b>Основы знаний:</b>	12	12	12
-	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения;	1		
-	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;	1		
-	закономерности спортивной тренировки, двигательной активности.	1	1	
-	Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;	1	1	1
-	Ориентация индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое	2	2	2
-	Совершенствование, формирование здорового образа жизни;	2	2	2
-	Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими			
-	упражнениями с разной функциональной направленностью;			
-	Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	2	4	5
-	Основы техники безопасности и профилактика травматизма.	2	2	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>190</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

-	Общая физическая подготовка.	90	80	70
-	Специальная физическая подготовка	100	100	110
<b>3.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	Контрольные упражнения		6	
	Тестирование		6	
	Соревновательная деятельность		40	
	Инструкторская и судейская практика		10	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>222</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ЭТАПА

### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

На занятиях программы третьего этапа рассматриваются вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности. Беседы о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Об ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннего развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; основ техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. (См. инструкции). Правила соревнований.

### 2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении с большей координационной сложностью. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (опорные прыжки, прыжки со скакалкой,

броски набивного мяча, упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения на гимнастической стенке и т.д. Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Легкая атлетика.** Совершенствование спринтерского бега. Бег 100м на результат. Бег в равномерном темпе до 30 минут. Бег 1000,2000,3000м Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок. Совершенствование техники метаний. Участие в соревнованиях.

### **Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Совершенствование ударов по мячу: без вращения мяча («толчок») справа, слева, с верхним вращением («накат»), справа, слева, с нижним вращением («подрезка»), справа слева, нападающие и защитные удары; по удары по прямой и косые; короткие, средние и длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Совершенствование подач. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Совершенствование тактики парной игры. Варианты тактики парной игры. Подбор пар. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведение мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам на площадках разных размеров. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и

скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Переход с одновременных на попеременные ходы. Совершенствование основных элементов тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.) Преодоление подъемов и препятствий, Прохождение дистанций до 5 км дев., до 8 км - юн. Участие в соревнованиях.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Развитие выносливости:* кросс до 20 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия, выполнение в прыжке поворота на 90-180 градусов. Метания из различных и.п. в цель и на дальность.

*Скоростно-силовые способности:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15.....30 м. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с

остановками и резким изменением направления. Пробегание отрезков на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

*Силовая подготовка.* Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать. Использование упражнений для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Для формирования физических качеств, совершенствования отдельных навыков и умений педагог дополнительного образования имеет возможность использовать метод круговой тренировки. Педагог моделирует специальные комплексы упражнений и вырабатывает алгоритмические предписания для их выполнения. (См. приложение)

### **Требования к занимающимся, прошедшим 3-ий этап обучения.**

В результате освоения учебного материала 3 этапа, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и физкультурного образования:

#### **Знать:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- об особенностях индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- об особенностях работы скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах контроля над деятельностью этих систем;
- о профилактических и восстановительных мероприятиях при организации и



проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование прикладных двигательных навыков и умений (лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика, борьба).
- о развитии основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий.
- правила соревнований по различным видам спорта.

### **Уметь:**

- Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
- Проводить контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой.
- Проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младшего школьного возраста, осуществлять судейство по виду спорта.
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью пробегать 100, 200, 400, 800м. В равномерном темпе бегать до 30 минут.
- Выполнять прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок. Выполнять метание теннисного мяча, гранаты.
- Выполнять упражнения на перекладине. Выполнять опорный прыжок через коня, козла. Лазать по канату без помощи ног .
- Прыгать через скакалку с «двойным» прокрутом. Выполнять максимальное количество прыжков за одну минуту.
- Играть в одну из спортивных игр с правильным применением правил игры.
- Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Выполнять упражнения на расслабление
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиенические нормы. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку;

- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств (см. приложение № 3), общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта (см. приложение).

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня. (Приложение).

В октябре и апреле месяце проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня. (Приложение).

Результаты контрольных нормативов фиксируются в специальных протоколах (см. приложение).

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в соревнованиях** по различным видам спорта.

**Инструкторская и судейская практика.** Выполнение роли инструктора на занятиях с младшими школьниками. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и со сверстниками. Составление положения о соревнованиях по виду спорта. Подготовка мест соревнований. Судейство в различных видах спорта. Судейство не менее 8 соревнований.

### **4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Преподаватель, реализуя инструктивную направленность дополнительных занятий по физическому воспитанию, формирует навыки самостоятельной деятельности учащихся.

Для самостоятельной работы занимающимся предлагаются **домашние задания**. Подбираются упражнения, количественные показатели которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определенное время. (См. приложение)

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для педагогов дополнительного образования**

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».  
Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для занимающихся**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки».  
Высшая школа 1980 г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**к программе «Общая физическая подготовка»**  
**для занимающихся 7-17 лет**

Приложение №1 ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП

класс	уровень	Волейбол Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из		Футбол Вбрасывание мяча руками на дальность		Баскетбол Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Л/ атлетика Бег: 300 м- дев. 500 м- мал.		Гимнастика. Наклон вперед из положения, сидя на	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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
10	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
11	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 7-17 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 виле, 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.

## Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3ХЮ м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	ПО	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18





		перекладине из вися лежа (девочки) кол-во раз					5	12-13	
--	--	--	--	--	--	--	---	-------	--

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координаци онные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливос ть	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			

## Анализ тестирования подготовленности воспитанника Куницына Никиты

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные упражнения					
		Бег 30 м, с	Челноч- ный бег 3/10 м,с	Прыжки в длину с места,см	6-минутный бег, м	Наклон вперёд из положе ния сидя, см	Подтяги- вание:на высокой переклад ине из виса(мал ьчики), кол-во раз.
1.	Начало года	5.9	9.0	175	1000	5	3
2.	Середина года	5.6	8.8	180	1200	7	6
3.	Конец года	4.8	8.0	200	1500	10	10