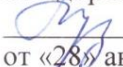


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ново-Удинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНА:  
Зам. директора по ВР.  
 Бузиковой В.С.  
от «28» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом  
директора №270  
от «30» августа 2024г

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Общая физическая подготовка»**  
Направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 8-17 лет  
срок реализации программы: 2 года  
уровень программы: ознакомительный

Составитель программы:  
Новопашина Василина Олеговна,  
педагог дополнительного образования

2024 год  
с.Новая Уда

## Содержание

Пояснительная записка

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Объем и содержание программы

1.2 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1 Учебный план

2.2 Календарный учебный график

2.3 Оценочные материалы

2.4 Методические материалы

3. Условия реализации программы

Список литературы

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения».

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Данная программа обеспечивает развитие спортивных навыков.

Освоение программы позволит организовать детей и отвлечь их от бесполезного времяпровождения. Физическая нагрузка благоприятно отразится на физической форме учащихся и здоровье в целом.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в сочетании теоретических знаниях и практических навыков. Теория дает учащимся общие представления о физической подготовке, спортивных командах и упражнениях. Полученные знания учащиеся закрепляют на практике, выполняя физические упражнения.

**Адресат программы:** обучающиеся 8-17 лет.

Дети этого возраста отличаются большой эмоциональной возбудимостью, благодаря этому могут, как полностью погружаться в любимое дело, так и отвлекаться на посторонние раздражители. Не всегда в этом возрасте в достаточной мере есть понимание ответственности перед собой и своими сверстниками. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Обучение по данной программе позволит дисциплинировать учащихся, повысить чувство ответственности, улучшить межличностные отношения.

**Срок освоения программы:** 2 года, 36 недель, 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная, очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий (в случае форс-мажорных ситуаций).

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 3 учебных часа (один учебный час 40 минут) перерыв между занятиями 10 минут.

Программа составлено для 1 группы детей возрастной категории 8- 17 лет

**Цель программы:** формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;  
формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества у учащихся, обеспечивать высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге,

прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

### **Воспитательные:**

прививать жизненно важные гигиенические навыки;  
содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;  
стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;  
формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

улучшать функциональное состояние организма;  
повышать физическую и умственную работоспособность  
способствовать снижению заболеваемости;  
ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;  
формировать правильную осанку;  
обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;  
формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Объем, содержание программы**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы за год 324 часов. Содержание дополнительных общеразвивающих программ (далее ДОП) ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, с учетом запроса социума и утверждается директором на каждый учебный год.

#### **Содержание программы:**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.

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

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Хранение инвентаря и оборудования.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снаряде

**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. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

**Волейбол.** Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

**Подвижные игры:** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с

ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионерболу».

**Настольный теннис.** Удары по мячу. 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. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет. Соревнование в кружке по круговой системе.

**Футбол.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

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

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

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими кружками. 8 игр.

**Контрольные испытания, соревнования.** Выполнение требований, упражнений и норм III ступени комплекса БГТО— «Смелые и ловкие».

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своем кружке.

### Содержание программы:

#### 2 года обучения

**Физическая культура и спорт в России.** Физическое воспитание детей. Возникновение и история физической культуры.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков.

Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Легкая атлетика.** Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

**Гимнастика.** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки — стигание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики — подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскачивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

**Волейбол.** Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока. Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подачи. Подача нижняя прямая.

**Настольный теннис.** Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

**Подвижные игры:** «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

**Футбол.** Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

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

Участие в соревнованиях с другими кружками. Выполнение спортивного разряда.

**Контрольные испытания, соревнования.** Выполнение требований, упражнений и норм.

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Выполнение требований на значок «Юный инструктор по спорту», «Юный судья по спорту».

### **1.2 Планируемые результаты освоения программы;**

Улучшение показателей физического развития. Выполнение нормативных показателей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план

#### 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Количество часов		Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	2	3	4	5	
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	8	5	—	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи.	8	5		
3	Правила закаливания, самоконтроль,	7	5		
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	7	5		
5	Легкая атлетика	45	7	45	
6	Гимнастика	35	-	29	
7	Баскетбол	35	7	32	
8	Волейбол	35	7	31	
9	Настольный теннис	35	6	31	
10	Подвижные игры	35	6	32	
11	Футбол	35		34	
12	Контрольные испытания, соревнования	21	-	20	Мониторинг физического развития Соревнования
13	Инструкторская и судейская практика	18	-	17	
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	

## Учебный план

### 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	
1	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности	8	5	—	
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи	8	5		
4	Правила закаливания, самоконтроль	7	5		
5	Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике, прыжкам, метанию. Спортивным играм	7	5		
6	Легкая атлетика	45	7	45	
7	Гимнастика.	35	-	29	
8	Баскетбол	35	7	32	
9	Волейбол	35	7	31	
10	Настольный теннис	35	6	31	
11	Подвижные игры	35	6	32	
12	Футбол	35		34	
12	Контрольные испытания, соревнования	21	-	20	Мониторинг физического развития соревнования
14	Инструкторская и судейская практика	18	-	17	
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>53</b>	<b>271</b>	



## 2.2. Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	беседа	3	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности.	спортзал	
2		07.09	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	беседа	3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.	спортзал	
3		08.09	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	беседа	3	Правила закаливания, самоконтроль.	спортзал	
4		11.09	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	беседа	3	Правила оборудования места занятий, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию, подвижным играм, спортивным играм.	спортзал	
5		14.09	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	Беседа практика	3	Техника безопасности. Медленный бег. Кросс 300-500 метров.	спортзал	
6		15.09	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Бег на короткие дистанции 60 метров.	спортзал	
7		18.09	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Челночный бег 3-100. Игра «Воробьи вороны».	спортзал	
8		21.09	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Полоса препятствий	спортзал	
9		22.09	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Эстафетный бег. Игра в кругу.	спортзал	
10		25.09	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Кузнечики».	спортзал	
11		28.09	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	спортзал	
12		29.09	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Эстафетный бег. Игра в кругу.	спортзал	
13	октябрь	02.10	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Игра Пионер бол. Эстафеты.	спортзал	
14		05.10	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Полоса препятствий.	спортзал	
15		06.10	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Техника безопасности. Строевые упражнения. <b>Контрольные испытания.</b>	спортзал	Мониторинг физического развития

16		09.10	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Смыкание строя.	спортзал	
17		12.10	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	ОРУ с предметами (гимн палки). Игра «Перетяни в круг».	спортзал	
18		13.10	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Преодоление полосы препятствий	спортзал	
19		16.10	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	спортзал	
20		19.10	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Акробатические упражнения. Эстафеты.	Спортзал	
21		20.10	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Акробатика подъем из вися в упор Переворотом.	спортзал	
22		23.10	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Прыжки через козла в ширину.	спортзал	
23		26.10	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Лазание по канату. Прыжки через скакалку	спортзал	
24		27.10	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	ОРУ в парах. Прыжки через козла в ширину.	Спортзал	
25		30.10	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Зачет по гимнастике.	Спортзал	
26	ноябрь	02.11	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте.	Спортзал	
27		03.11	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.	Спортзал	
28		06.11	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	ОРУ в парах с мячом.	Спортзал	
29		09.11	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Ловля и передача мяча двумя руками.	Спортзал	
30		10.11	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Передвижения в парах с передачей мяча, передача мяча на месте.	Спортзал	
31		13.11	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Ведение мяча. Передача мяча.	Спортзал	
32		16.11	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Спортзал	
33		17.11	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	ОРУ с мячом. Игра в кругу.	Спортзал	
34		20.11	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	Спортзал	
35		23.11	14.30-15.10	практика	3	Ведение мяча. Броски мяча в	Спортзал	

			15.20-16.00 16.10-16.50			корзину 1 рукой от плеча с поддержкой другой.		
36		24.11	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Ведение мяча. Бросок мяча в корзину с близкой, средней дистанции.	Спортзал	
37		27.11	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Эстафета с ведением мяча в корзину. Тактика игры в нападении	Спортзал	
38		30.11	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Борьба за мяч.	Спортзал	
39	декабрь	01.12	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Соревнования	Спортзал	
40		04.12	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Инструкторская и судейская практика	Спортзал	
41		07.12	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойка игрока.	Спортзал	
42		08.12	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Стойка перемещение, вправо, влево. ОРУ с мячом на месте.	Спортзал	Игра соревнования
43		11.12	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Подачи мяча. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	Спортзал	
44		14.12	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	Спортзал	
45		15.12	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Передача мяча двумя руками сверху. Игра «Мяч капитану». Промежуточная аттестация.	Спортзал	
46		18.12	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Игры эстафеты.	Спортзал	
47		21.12	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Обучение верхней прямой подачи. Подача в кругу.	Спортзал	
48		22.12	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Обучение верхней прямой подачи. Игра мяч среднему. Промежуточная аттестация	Спортзал	
49		25.12	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Подача мяча нижняя прямая.	Спортзал	
50		28.12	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Игра соревнования.	Спортзал	
51		29.12	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Соревнования	Спортзал	
52	Январь	11.01	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Инструкторская и судейская практика	Спортзал	
53		12.01	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Техника безопасности. Основные правила игры.	Спортзал	
54		15.01	11.00-11.40	практика	3	Удары по мячу. ОРУ с мячом.	Спортзал	

			11.50-12.30 12.40-13.20					
55		18.01	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Верхние удары вращением «накат», справа, слева.	Спортзал	Соревнования
56		19.01	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Верхний удар «накат».	Спортзал	
57		22.01	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Верхние удары вращением «накат», справа, слева.	Спортзал	Соревнования
58		25.01	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Верхний удар «накат».	Спортзал	
59		26.01	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Удар с нижним вращением «подрезка».	Спортзал	
60		29.01	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Игра. Отработка ударов.	Спортзал	Двухсторонняя игра в теннис
61	февраль	01.02	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Поддачи. Удары. Игра.	Спортзал	
62		02.02	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	Спортзал	
63		05.02	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.	Спортзал	
64		08.02	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Игра на счет. Соревнования по круговой системе.	Спортзал	
65		09.02	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Игра на счет.	Спортзал	
66		12.02	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Игра на счет. Соревнования по круговой системе.	Спортзал	
67		15.02	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Игра на счет.	Спортзал	
68		16.02	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Отработка подач. ОРУ с мячом.	Спортзал	
69		19.02	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Применение ударов, против ударов противника.	Спортзал	
70		22.02	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Поддачи. Удары. Игра.	Спортзал	
71		26.02	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Соревнования.	Спортзал	
72	Март	01.03	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Инструкторская и судейская практика	Спортзал	

73		02.03	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Техника безопасности. «Бег командами», Встречная эстафета	Спортзал	
74		05.03	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	«Встречная эстафета», «Бег по прямой»	Спортзал	
75		09.03	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	«Мяч среднему», «мяч капитану»	Спортзал	
76		12.03	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	«Мяч среднему», Пионербол	Спортзал	Соревнования
77		15.03	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	Спортзал	
78		16.03	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	Спортзал	
79		19.03	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	Спортзал	
80		22.03	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»	Спортзал	
81		23.03	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Эстафета с преодолением полосы препятствий	Спортзал	
82		26.03	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Игра «Перестрелка», «Пионербол»	Спортзал	
83		29.03	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	«Борьба за мяч», «кто сильнее?»	Спортзал	
84		30.03	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	«Перетягивание каната», «Бег по прямой»	Спортзал	
85	апрель	02.04	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Пионербол, Эстафетный бег	Спортзал	
86		05.04	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Пионербол, Эстафетный бег	Спортзал	
87		06.04	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Техника безопасности Удары по мячу с места, с хода	Спортзал	
88		09.04	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Удары по мячу на точность ОРУ с мячом	Спортзал	
89		12.04	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Удары с места по катящемуся мячу. Остановка мяча.	Спортзал	Эстафета
90		13.04	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление.	Спортзал	
91		16.04	19.00-19.40	практика	3	Ведение мяча по прямой.	Спортзал	

			19.50-20.30 20.40-21.20			Удары по мячу		
92		19.04	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Спортзал	
93		20.04	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Финты отбор мяча	Спортзал	
94		23.04	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Техника игры вратаря.	Спортзал	
95		26.04	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки.	Спортзал	
96		27.04	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Передвижения и прыжки. Ловля мяча летящего на разной высоте	Спортзал	
97		30.04	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Ловля мяча, отбивание мяча. Выбрасывание одной рукой. Выбивание мяча.	Спортзал	
98	май	03.05	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Ловля мяча. Выбивание мяча. Игра.	Спортзал	
99		04.05	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	Спортзал	
100		07.05	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Групповые тактические действия в нападении. Игра «Треугольник».	Спортзал	
101		10.05	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	Спортзал	
102		11.05	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Соревнования.	Спортзал	
103		14.05	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Инструкторская и судейская практика	Спортзал	
104		17.05	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Бег на короткие дистанции до 60 метров. Игра «Пионербол».	Спортзал	
105		18.05	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания.	Спортзал	Мониторинг физического развития
106		21.05	19.00-19.40 19.50-20.30 20.40-21.20	практика	3	Челночный бег 3-100. Игра «Тяни в круг»	Спортзал	
107		24.05	14.30-15.10 15.20-16.00 16.10-16.50	практика	3	Кросс 1000-1500 метров. Эстафеты. Игра «мяч - капитану»	Спортзал	
108		25.05	11.00-11.40 11.50-12.30 12.40-13.20	практика	3	Прыжки в высоту способом «перекидной». Встречная эстафета. Промежуточная аттестация.	Спортзал	Соревнования

### 2.3 Оценочные материалы

В течение года проходит текущий контроль по основным разделам программы.

Проверка усвоения программы осуществляется проведением промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (выполнение нормативов).

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя, веселые старты.

	да	частично	нет
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
<b>1.1. Теоретические знания</b>			
Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>			
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
<b>3. Предметные достижения учащегося:</b>			
на уровне детского объединения (кружка, студии, секции)			
на уровне района			
на уровне области			

### 2.4 Методические материалы

#### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

**Игровой метод** может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с

конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Зяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

**Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:**

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

**Сенсорные методы могут реализоваться в форме:**

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований

### **3. Условия реализации программы**

Программа реализуется в МБОУ Ново-Удинская СОШ

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

**Техническое оснащение занятий**

Оборудование и инвентарь:

- Шведская стенка
- Гантели
- Мячи
- Обручи
- Скакалки
- Штанга
- Гимнастические маты
- Канат
- Гимнастический козел
- Теннисный стол
- Гимнастические брусья



## Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы осуществляет педагог дополнительного образования.

К нему предъявляется ряд специальных требований:

1. Уметь изучать и понимать сущность личности и деятельности обучающегося;
2. Владеть технологиями индивидуально-ориентированного сопровождения;
3. Знать и учитывать профессиональную принадлежность всех обучающихся при планировании мероприятий;
4. Способствовать раскрытию творческих, личностных и профессиональных потенциалов обучающихся;
5. Уметь организовать процесс рефлексии и обратной связи с обучающимися.

Дополнительная общеразвивающая программа обновляется педагогом с учётом развития науки, культуры, экономики и технологии социальной сферы.

## Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Издательство «Академия», 2002.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: «Просвещение», 1972.
3. Марьенко И.С. Примерное содержание воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: «Просвещение», 1989.
5. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000.
6. Портнов Ю.М. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Виленского М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2007.
8. Ковальков В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 200

Таблица 1

**Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)**

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	4,5-4,4	4,8-4,6	4,9
	Д		4,8-4,9	5,0
8-2	М	4,4-4,3	4,7-4,5	4,8
	Д	4,6-4,5	4,7-4,8	4,9
9-3	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8

Таблица 2

**Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)**

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	7,1- 6,5	7,4-7,2	7,7
	Д	7,7-6,9	8,0- 7,8	8,1
8-2	М	6,9- 6,1	7,3-7,0	7,4
	Д	7,2- 6,5	7,6-7,3	7,7
9-3	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2

Таблица 3

**Оценка результатов в беге на 3x10 м (сек.)**

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	11,1-9,7	11,7-11,2	11,8
	Д	11,4-10,4	11,9-11,5	12,0
8-2	М	10,2-9,4	10,8-10,3	10,9
	Д	10,7-9,7	11,2- 10,8	11,3
9-3	М	9,9-9,0	10,4-10,0	10,5
	Д	10,3-9,2	10,8-10,4	10,9

Таблица 4

**Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)**

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	104-128	92-103	91
	Д	98-125	98-125	83
8-2	М	110-137	96-109	95
	Д	107-132	95-106	94

9-3	М	123-149	110-122	109
	Д	123-147	111-122	110

Таблица 5

**Оценки результатов в беге на 20 м (сек.)**

Возраст, класс	пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	4,3-4,2	4,6-4,4	4,7
	Д	4,5-4,4	4,6-4,7	4,8
10-4	М	4,2-4,0	4,5-4,3	4,6
	Д	4,4-4,3	4,5-4,6	4,7
11-5	М	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
	Д	4,2-4,1	4,4-4,3	4,5
12-6	М	3,8-3,7	4,1-3,9	4,2
	Д	4,0-3,9	4,3-4,1	4,4
13-7	М	3,7-3,6	4,0-3,8	4,1
	Д	4,0-3,9	4,1-3,9	4,3
14-8	М	8,6-8,0	8,9-8,8	9,0
	Д	9,4-8,6	9,8-9,5	9,9
15-9	М	3,6-3,5	3,8-3,7	3,9
	Д	4,0-3,8	4,3-4,1	4,4
16-10	М	3,5-3,4	3,7-3,6	3,8
	Д	3,9-3,8	4,0-4,1	4,2
17-11	М	3,4-3,3	3,6-3,5	3,7
	Д	3,8-3,7	3,9-4,0	4,1

Таблица 6

**Оценки результатов в беге на 30 м (сек.)**

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	6,5-5,8	6,9-6,6	7,0
	Д	6,8-6,0	7,1-6,9	7,2
10-4	М	6,3-5,6	6,7-6,4	6,8
	Д	6,4-5,8	6,8-6,5	6,9
11-5	М	6,1-5,4	6,5-6,2	6,6
	Д	6,3-5,7	6,6-6,4	6,7

12-6	М	5,8–5,1	6,1–5,9	6,2
	Д	6,0–5,4	6,4–6,1	6,5
13-7	М	5,6–5,0	5,9–5,7	6,0
	Д	5,9–5,5	6,2–6,0	6,3
14-8	М	5,5–4,9	5,8–5,6	5,9
	Д	5,9–5,3	6,2–6,0	6,3
15-9	М	5,4–4,6	5,7–5,5	5,8
	Д	5,9–5,3	6,3–6,0	6,4
16-10	М	5,2–4,6	5,5–5,3	5,6
	Д	5,9–5,2	6,2–6,0	6,3
17-11	М	5,0–4,6	5,2–5,1	5,3
	Д	5,9–5,3	6,2–6,0	6,3

Таблица 7

**Оценка результатов в беге на 3х10 м (сек.)**

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
7-1	М	11,1–9,7	11,7–11,2	11,8
	Д	11,4–10,4	11,9–11,5	12,0
8-2	М	10,2–9,4	10,8–10,3	10,9
	Д	10,7–9,7	11,2–10,8	11,3
9-3	М	9,9–9,0	10,4–10,0	10,5
	Д	10,3–9,2	10,8–10,4	10,9
10-4	М	9,4–8,6	9,8–9,5	9,9
	Д	9,9–9,0	10,3–10,0	10,4
11-5	М	9,3–8,6	9,7–9,4	9,8
	Д	9,6–8,8	10,0–9,7	10,1
12-6	М	9,0–8,3	9,3–9,1	9,4
	Д	9,4–8,6	9,7–9,5	9,8
13-7	М	8,8–8,1	9,2–9,0	9,3
	Д	9,7–9,4	9,7–9,4	9,8
14-8	М	8,6–8,0	8,9–8,8	9,0
	Д	9,4–8,6	9,8–9,5	9,9
15-9	М	8,4–7,8	8,7–8,5	8,8
	Д	9,5–8,7	9,9–9,6	10,0
16-10	М	8,4–7,8	8,6–8,5	8,7
	Д	9,4–8,6	9,9–9,5	10,0
17-11	М	8,0–7,5	8,2–8,1	8,3
	Д	9,6–8,4	10,2–9,7	10,3

Таблица 8

## Уровни оценки результатов в прыжках в длину с места (см)

Возраст, класс	Пол	Оценки		
		5	4	3
9-3	М	123-149	110-122	109
	Д	123-147	111-122	110
10-4	М	134-162	120-133	119
	Д	123-154	108-122	107
11-5	М	138-171	122-137	121
	Д	134-164	120-133	119
12-6	М	148-182	131-147	130
	Д	138-171	122-137	121
13-7	М	154-189	136-153	135
	Д	144-176	129-143	128
14-8	М	171-204	154-170	153
	Д	144-176	128-143	127
15-9	М	190-219	175-139	174
	Д	145-179	128-144	127
16-10	М	204-237	188-203	187
	Д	150-184	134-149	133
17-11	М	211-247	193-210	192
	Д	147-178	132-146	131