

**Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » августа 20 25
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
М.А. Лутохин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности.
«Общая физическая подготовка (ОФП)
с элементами спортивных игр.»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
тренер – преподаватель
Колчин А.В.
Галочкин В.М.
Назаров С.А.

Сеченово
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	12
3. Содержание учебного плана.....	14
4.Формы аттестации и контроля.....	18
5.Оценочные материалы	19
6.Методические материалы.....	20
7.Условия реализации программы.....	22
4. Список литературы	27
Приложение1 Календарно-тематическое планирование.....	29
Приложение 2 Календарный учебный график.....	36

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа секций ОФП МБУДО «ЦСиЭВД».

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2014 г. №996-р).
8. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (расп. Правительства РФ от 29.11.2014 г. №24030- р).
9. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Устав МБУДО «ЦСиЭВД».

Новизна программы

- **Углублённое изучение различных видов спортивной подготовки.** В программе используются специальные упражнения, которые развивают координационные способности, силу, силовую выносливость, беговую выносливость, скорость в беге.
- **Овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами в игровой деятельности.**
- **Интеграция физической культуры с познавательной деятельностью.** Программа предусматривает задания, упражнения и игры, которые развивают физические качества и коммуникативные, двигательные навыки.
- **Учёт интересов детей.** Программа дополнена с учётом интересов учащихся к популярным видам спорта в зависимости от возраста, пола, времён года и местных особенностей.
- **Большое количество подвижных игр.** Это позволяет проводить большую часть занятий на улице.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а так же начальные технико-тактические действия для игровых видов спорта.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных

жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. За последние годы снизился уровень занимающихся физической культурой на основе этого, позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
3. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».
4. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

И т.п.

Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы.

Учитывая всё вышеизложенное, автор рассматривает данную ПДО, в первую очередь, как естественное продолжение уроков физической культуры и, исходя из этого, формирует структуру и содержание программы соответствующим образом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке (ОФП) проявляются в разных аспектах: в целях, содержании, методах и оценке результатов занятий. Эти особенности связаны с физкультурно-спортивной направленностью программы, её направленностью на всестороннее физическое развитие занимающихся.

Содержание

- Комплексный подход — использование упражнений из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

- Учёт интересов занимающихся — программа дополнена с учётом интересов к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Например, включено много подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Логика изложения — материал излагается от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному). Это обеспечивает перевод знаний в практические навыки и умения.

Методы

- Метод регламентированного упражнения — твёрдо предписанная программа движений, точное дозирование нагрузки по ходу упражнений.
- Игровой метод — может быть применён на основе любых физических упражнений, «сюжетная» организация игры (достижение определённой цели).
- Соревновательный метод — используется как в элементарных формах (стимулирование интереса при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде (контрольно-зачётные или официальные спортивные соревнования).
- Метод индивидуальных заданий — дополнительные упражнения, задания по овладению двигательными действиями с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Оценка

- Поэтапная диагностика успешности усвоения программного материала:
 - Стартовый этап — проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль).
 - Текущий этап — проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
 - Итоговый этап — проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Адресат программы «ОФП» физкультурно-спортивная, рассчитана на детей в возрасте 9-15 лет, срок реализации – 1 год (3 раза в неделю по 2 часа п). Продолжительность образовательной деятельности для детей 9-15 лет – 45 мин. Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 15 человек.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии, на базе общеобразовательных организаций Сеченовского муниципального района.

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям ОФП и спортивными играми в группах дополнительного образования.

Задачи программы:

Обучающие:

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 обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

Воспитывающие:

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

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.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Объем и срок освоения программы.

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 234.

Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Исходя из целей и задач разделов учебного плана, занятия проводятся всем составом.

Для реализации программы применяются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- выполнение контрольных испытаний, тестирование и (или) собеседование.

Режим занятий.

Учебный план рассчитан на 39 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю по каждой группе, что составляет 234 часов по одной группе.

Число и продолжительность занятий в день – 2 занятия по 45 мин по каждой группе.

После 45 мин. занятий предоставляется перерыв не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой педагогической деятельности.

Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Во время осенних, зимних, весенних школьных каникул работа в учебно-тренировочных группах организуется по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «ЦСиЭВД» на учебный год.

Планируемые (ожидаемые)результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-

классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

2. Учебный план.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке с элементами спортивных игр предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Группы организуются для всех желающих при наличии письменного разрешения врача-педиатра.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность,

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Форма обучения – учебно-тренировочное занятие.

Количество занятий – не менее 3 занятий в неделю, но не более 2-х академических часов. Академический час – 45 минут. Всего в год – 234 часов.

Возраст детей, участвующих в реализации ПДО - 9-15 лет, срок реализации – 1 год.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения, подвижные спортивные игры, обучение технике и тактике, правилам игры в волейбол.

Формы подведения итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

**Годовой учебный план по ОФП с элементами спортивных игр
(в часах)**

п/п	Разделы подготовки	Весь период
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общеразвивающие упражнения	47
3.	Легкая атлетика	38
4.	Гимнастика, акробатика	46
5.	Школа мяча	36
6.	Подвижные игры	36
7.	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	14
8.	Контрольные испытания	6
	Общее количество часов	234

План учебно-тренировочных занятий

Разделы подготовки		Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	11	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	47	5	5	5	5	5	5	5	6	6
3	Легкая атлетика	38	5	5	3	3	3	3	5	5	6
4	Гимнастика, акробатика	46	5	5	5	5	5	5	5	5	6
5	Школа мяча	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Подвижные игры	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Учебно-тренировочные игры	14			1	2	2	2	2	3	2

8	Контрольные испытания	6	2								4
Общее кол-во часов 39 недель		234	27	25	23	24	24	24	26	28	33

3. Содержание учебного плана.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Изучение теоретического материала программы проводится в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической

палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Общеразвивающие упражнения по возрастам

6,6 -10 лет

Комплекс № 1.

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге. Дыхание: на счет 1-3 вдох, на счет 2-4 — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 2. И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельно. 1-2 присед на полной ступне, руки вперед; 3-4 — встать, руки вниз. 5 — наклон влево, ладони скользят вдоль тела: левая вниз, правая под мышку; 6 — выпрямиться, руки вниз; 7-6 — повторить счеты 5-6 в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 3. И. п. — упор сидя. 1-2 — опираясь на руки, пересесть к пяткам; 3-4 — скользящим движением разогнуть ноги; 5-6 — обратным движением согнуть ноги; 7-8 — разгибая ноги, вернуться в и. п. 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони на полу. 1 — согнуть левую ногу (голень горизонтально); 2 — разогнуть левую ногу в колене; 3 — согнуть левую ногу в колене; 4- и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 8 раз каждой ногой. 5. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках. 1-2 — отжаться, выпрямляя руки; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз. 6. И. п. — упор на коленях. 1-2 — поочередно выпрямляя ноги, принять положение упора лежа; 3-4 — принять и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз. 7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на одной ноге: на счет 1-6 — на правой; 1-6 — на левой. Повторить по 2 раза на каждой ноге. Дыхание в произвольном ритме. 8. Ходьба на месте с выполнением дыхательного упражнения — 30 -40 с.

Комплекс № 2. 1. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 — на выдохе три пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — выпрямиться, руки на пояс, вдох. Повторить 8 раз. 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх; 3-4 — выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — мах правой ногой назад; 3 — мах вперед; 4 — приставить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза. 5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1-2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону; 3-4 — вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание в

произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — шаг правой ногой назад, стойка на правом колене, руки в стороны; 3-4 — встать, приставить правую ногу, руки на пояс. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой. 7. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — упор присев; 2 — правую ногу отставить на носок вправо; 3 — приставить ногу в упор присев; 4 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону. 8. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом на счет 4 на 360°. Выполнить 32 прыжка, перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3. 1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, натянуть скакалку вверх; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: поднимаясь на носки — вдох; опускаясь — выдох. 2. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон влево; 3 — скакалку вверх, ногу приставить; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 3. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, скакалку держать за концы. 1-2 — приподнимая поочередно носки и пятки, провести скакалку под ступнями ног назад; 3-4 — провести вперед в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 4. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу. 1-2 — присесть, скакалку поднять вверх; 3 - 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 5. И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклон к правой ноге; 3 — скакалку вверх; 4 — и. п. То же к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Дыхание: при наклоне к ноге — выдох; выпрямляясь — вдох. 6. И. п. — стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу. 1-2 — сед справа на бедро, скакалку вперед; 3-4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 7. И. п. — основная стойка, скакалка приготовлена для прыжков. Прыжки с вращением скакалки вперед и с промежуточным прыжком. Выполнить 32 прыжка. После небольшого отдыха — прыжки с вращением скакалки назад и промежуточным прыжком. Тоже 32 прыжка с переходом на ходьбу с выполнением дыхательного упражнения.

Комплекс № 4. 1. И. п. — основная стойка, руки к плечам. 1 — руки вниз; 2 — руки перед грудью; 3 — руки в стороны; 4 — руки к плечам. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 2. И. п. — основная стойка, руки, согнутые в локтях, находятся на уровне груди, повернуть ладонями вниз. 1-2 — рывки руками назад; 3-4 — рывки руками с поворотом вправо. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме. 3. И. п. — упор сидя, ноги врозь. 1 — соединить ноги над полом; 2 — поднять ноги, не сгибая в коленях; 3 — опустить ноги; 4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8

раз. 4. И. п. — сед в группировке (руками прижать колени груди). 1-2 — со скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль туловища; 3-4 — обратным движением вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 5. И. п. — Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание и произвольном ритме. 6. И. п. — упор сидя. 1-2 — прогнуться в упор лежа сзади на согнутых ногах; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме. 7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжок ноги врозь; 2 — прыжок ноги вместе; 3 — прыжок ноги врозь; 4 — прыжок ноги вместе; 5 — прыжки ноги в стороны - вместе с хлопками в ладоши перед собой. Повторить 8 раз с переходом на ходьбу и выполнением дыхательного упражнения.

11 -14 лет

Комплекс 1 1. И. п. - основная стойка. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх, прогнуться; 3 - руки в стороны; 4 - и. п. 2. И. п. - основная стойка. 1-4 - круги руками вперед; 5-8 - круги руками назад. 3. И. п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вперед; 2-3 - два пружинящих покачивания в выпаде; 4 - и. п.; 5 - выпад левой ногой вперед; 6-7 - два пружинящих покачивания в выпаде; 8 - и. п. 4. И. п. - стойка: ноги врозь. 1 - руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 - и. п.; 3 -руки через стороны вверх, наклон влево; 4 - и. п. 5. И. п. - основная стойка: руки за головой. 1 - полуприсед, руки вверх; 2 - и. п.; 3 -присед, руки в стороны; 4 - и. п. 6. И. п. - основная стойка: руки на поясе. 1-4 - прыжки на обеих ногах; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 - 12 - прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

Комплекс 2 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4-6 с. 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30-40 с). 2. И. п. - основная стойка. 1-2 - руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3-4 -выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5-6 - руки на пояс, наклон назад; 7-8 - и. п. (повторить 6-8 раз). 3. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1-2 -поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7-8 - и. п. (повторить 6-8 раз). 4. И. п. - основная стойка: руки за голову. 1-2 - правую ногу назад на носок, прогнуться; 3-4 - приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5-8 - те же движения левой ногой (повторить 4-6 раз). 5. И. п. – основная стойка: руки на поясе. 1-2 - присед на носках, руки вперед; 3-4 - и. п. (повторить 6-8 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага - руки через стороны вверх - вдох, на следующие четыре шага - руки вниз - выдох (повторить 4-6 раз). 7. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 - подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2 - вернуться в и.п.; 3 - подняться на носки, наклон влево,

правую руку вверх; 4 - и. п. (повторить 4-6 раз).

Комплекс 3 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с. 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30-40 с). 2. И. п. - основная стойка. 1 - шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2-3 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 - приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 - шаг левой ногой влево, руки к плечам; 6- 7 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 - приставить правую ногу и вернуться в и. п. 3. И. п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6-8 раз). 4. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за спину. 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку вверх; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз). 5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих приседа; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

Комплекс 4 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6—8 с. 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). 2. И. п. - основная стойка. 1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - присед на носках; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз). 3. И. п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 - согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3-4 - вернуться в и. п.; 5-6 - согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7-8 - вернуться в и. п. (повторить 4-6 раз). 4. И. п. - стойка: ноги врозь; руки перед грудью. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и. п. (повторить 6-8 раз). 5. И. п. - стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 - 3- три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 - вернуться в и. п. (повторить 6-8 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания. 7. И.п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 - и. п.; 3 - выпад левой ногой вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 - и. п.; 5 - выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 - и.п.; 7 - выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 - и. п. (повторить 4-6 раз).

15-17 лет

Комплекс 1 Принять положение правильной осанки и сохранять его 5-7 с. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с). 1. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1- 2 - поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, руки вверх наружу; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз). 2. И. п. - стойка: ноги шире плеч, руки за голову. 1-2 - сгибая правую ногу, наклон влево; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - сгибая левую ногу, наклон вправо; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз). 3. И.п. - основная стойка. 1-

2 - упор присев; 3-4 - встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5-6 - упор присев; 7-8 - встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4-6 раз). 4. И.п. - основная стойка: руки за голову. 1 - наклон назад; 2-3 - пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 5. И. п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 - и.п.; 3 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с). 7. И.п. - основная стойка: руки в стороны. 1-2 - шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-6 - шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7-8 - вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).

Комплекс 2 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7с. 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). 2. И.п. - стойка: ноги шире плеч. 1-2 - руки вверх, прогнуться; 3 - наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих наклона вправо; 4 - и.п.; 5-8 - те же движения влево (повторить 6-8 раз). 4. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову. 1-3 - три пружинящих наклона вперед, прогнувшись; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 5. И.п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс; 3 - шаг левой ногой влево, руки в стороны; 4и.п - (повторить 6-8 раз). 6 Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания. 7. И.п. - основная стойка: руки на поясе; 1 - правую ногу назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз).

Комплекс 3 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с. 1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30-40 с). 2. И.п. - основная стойка. 1-2 - упор присев; 3-4 - встать, подняться на носки, руки вверх (повторить 6-8 раз). 3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки перед грудью. 1 - поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад; 4 - и.п. (повторить 6-8 раз). 4. И.п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо; 2-3 - сгибая правую ногу, пружинящие наклоны влево, руки вперед; 4 - и.п.; 5 - шаг левой ногой влево; 6-7 - сгибая левую ногу, пружинящие наклоны вправо, руки вперед; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз). 5. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе. 1-3 - сгибая правую ногу, три пружинящих наклона влево, правую руку вверх; 4 - и.п.; 5- 7 - сгибая левую ногу, три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания. 7. И.п. - основная стойка. 1 - левую руку на пояс; 2 - правую руку на пояс; 3 - левую руку к плечу; 4 - правую руку

к плечу; 5 - левую руку вверх; 6 - правую руку вверх; 7 - хлопок руками над головой; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз). Комплекс 4 Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-7 с. 1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30—40 с). 2. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за голову. 1- 2 - наклон туловища назад, руки в стороны; 3- 4 - вернуться в и.п. (повторить 8 раз). 3. И.п. - стойка: ноги шире плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 - поворот туловища влево, сгибая левую ногу, руки влево (повторить 6-8 раз). 4. И.п. - основная стойка: руки на поясе. 1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - и.п.; 3 - полуприсед, руки вверх; 4 - и.п.; 5 - выпад влево, руки в стороны; 6 - и.п.; 7 - полуприсед, руки вверх; 8 - и.п. (повторить 4-6 раз). 5. И.п. - упор присев. 1-2 - встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3-4 - вернуться в и.п.; 5- 6 - встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7- 8 - вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз). 6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30-40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага - вдох, на следующие четыре - выдох. 7. И.п. - основная стойка. 1 - правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 - и.п.; 3 - левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 - и.п. (повторить 4 раза).

Легкая атлетика.

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика.

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном

гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча.

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры; элементы волейбола: приемы передачи(сверху, снизу), подачи, нападающие удары, блокировка, элементарные правила игры.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Салки», «Два мороза», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч» и т. д.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты;

эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования.

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.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

4.Формы аттестации и контроля.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения);
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и

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

5.Оценочные материалы.

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из	6	7	9	10	11

положения сидя (см)					
---------------------	--	--	--	--	--

6.Методические материалы.

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

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», «Заяц 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.

7. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Спортивный школьный зал, стадион, спортивный инвентарь и оборудование:

1. гимнастические маты
2. мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые)
3. гимнастические палки
4. шведская стенка
5. скамья гимнастическая
6. обручи
7. скакалки
8. фишки
9. секундомер
10. свисток
11. технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

8.Список литературы.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

для тренеров-преподавателей:

1. Бутин И. М. Школьный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
2. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника ОФП. М.: ФиС, 2016.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения ОФП. – Казань, 2018.
5. Копс К.К. Упражнения и игры . – М.: ФиС, 2017.
6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований, Москва, 2017.
7. ОФП: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014.
8. Поварницин А.П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: ФиС, 2015;
9. Раменская Т.И. Юный спортсмен: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке спортсменов. – М.:СпортАкадемПресс,2009.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2017.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2016. С. 233-239

для воспитанников и родителей:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Ермаков В.В. Техника для ОФП. – Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Поварницин А.П. Волевая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru>;
2. <http://olympic.ru>
3. <http://www.flgr.ru/>
4. <https://www.skisport.ru>

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
8	Двигательный режим. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.		
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		

14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
24	Соревнования «Веселые старты».		
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		

32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.		
36	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
37	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
38	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.		
39	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
40	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
41	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.		
42	Элементы волейбола: приемы подачи. Подвижная игра «Точная подача».		
43	Элементы волейбола: приемы передачи(сверху, снизу)		
44	Элементы волейбола: нападающие удары, блокировка		
45	Элементы волейбола: правила игры. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		

50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		

66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висте.		
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висте, отжимания в упоре на брусьях.		
72	Подъем переворотом из виста в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
74	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
75	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.		
76	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
77	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
78	Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.		
79	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
81	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		

82	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
83	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
84	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
85	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.		
86	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
87	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).		
88	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
89	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
90	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
91	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.		
92	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
93	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
94	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		
95	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
96	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
97	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		

98	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.		
99	Бег в среднем темпе 6 минут.		
100	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
101	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
102	Элементы волейбола: приемы, подачи (повторение). Блок.		
103	Элементы волейбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 6х6.		

