Департамент образования мэрии города Ярославля

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №5 им. О.А. Варенцовой»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 15 от «28» 06 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя школа №5
им. О.А. Варенцовой»
_____ И.В. Петрова
г.

Принята на заседании
методического совета
«19» 04 2022 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
_____ А.Л. Бусарев
г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка для детей»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Заводчиков В.В.,
педагог дополнительного образования

Ярославль,
2022

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы 3
Цель программы 4
Задачи программы 4
Этапы реализации программы 4
Условия реализации программы 5
Режим организации занятий 5
Формы организации и проведения занятий 5
Предполагаемые результаты по годам обучения 6
Способы отслеживания результатов 7
Формы аттестации (подведения итогов) 7
II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график 7
Учебно-тематический план 1 года обучения 7
Учебно-тематический план 2 год обучения 8
Учебно-тематический план 3 года обучения 9
Учебно-календарный график 10
III. Содержание учебно-тематического плана 12
Содержание 1 года обучения 12
Содержание 2 года обучения 13
Содержание 3 года обучения 13
IV. Обеспечение программы 16
Методическое обеспечение 16
Материально-техническое обеспечение 17
V. Список литературы 18
VI. Приложения 17
Контрольно-измерительные материалы 17

I. Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП – это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в детском объединении «Общая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Общая физическая подготовка» является *актуальной*, имеет большую *практическую значимость*, а, следовательно, и *педагогическую целесообразность*. Направленность данной программы – *физкультурно-спортивная*, по своей структуре она является *комплексной*, ибо составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, различающихся по характеру и объёму.

К ее *отличительным особенностям* относится следующее:

1. Программа по ОФП составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

2. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания каждому обучающемуся «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП обучающийся будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75, п.2)
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 г.

- Устава и локальных актов учреждения.

Программа реализуется в рамках договора о сетевой форме реализации с МОУ «Средняя школа №5» в Ярославском муниципальном районе г.Ярославль, в городской местности.

Цель программы

– содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Задачи

Обучающие:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами соревнований и организацией их проведения.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- воспитывать навыки общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

В ходе освоения образовательного курса обучающимся предлагается более углублённая подготовка по физической культуре, дополняя полученные ими в средней школе знания, умения и навыки, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. К таковым относятся лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика.

На занятиях обучающиеся будут заниматься игровыми видами спорта, изучать правила личной гигиены, правила соревнований и судейства, выполнять различные строевые, акробатические, гимнастические упражнения, упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега и т.д.

На протяжении всех учебных годов будут проводиться контрольные испытания для обучающихся – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 11-14 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательной средней школе.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов.

Наполняемость одной группы 1 года обучения – 13-15 человек; 2 год обучения – 10-13 человек; 3 год обучения – 8-12 человек.

Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Режим организации занятий

Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа каждое. Общее количество часов на каждом году обучения – 144 часа.

Формы организации и проведения занятий

В объединении проводятся *групповые* занятия.

Теоретические:

- Беседа
- Объяснение

Практические:

- Упражнения
- Выполнение контрольных нормативов
- Тренировки
- Соревнования
- Инструкторская и судейская практика

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

- подготовительной (или разминки). Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.
- основной. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.
- заключительной. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В объединении часто проводятся комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика,

гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.), которые подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Предполагаемые результаты по годам обучения

По окончании первого года обучения воспитанники

должны знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании второго года обучения программы по ОФП воспитанники

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники

должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

Способы отслеживания результатов

Система контроля знаний, умений и навыков выстроена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Начальный этап контроля. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (*проведение беседы* с ребёнком, наличие медицинской справки, *результаты* контрольных упражнений, педагогические *наблюдения*).

Этап промежуточного контроля в конце каждого учебного года– проводятся *тестирование* по теоретической части и *сдача контрольных нормативов*.

Итоговый контроль осуществляется в по завершению реализации программы (*тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП*, соответствующих возрасту детей). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Формы аттестации (подведения итогов)

- Контрольные упражнения
- Контрольные нормативы
- Беседы, тесты по теоретической части
- Участие в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских)

II. Учебно-тематические планы

Примечание: внутри учебно-тематического плана разработчиком программы предусматривается перераспределение часов на освоение той или иной темы. Это связано с проведением контрольных испытаний и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	***Правила личной гигиены. Основы здоровья***	***4***	***4***	-
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса	1	1	-
1.2.	Оборудование. Инвентарь. Техника безопасности	1	1	-

1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	2	2	-
2.	***Физическая культура и спорт в России***	***2***	***2***	***-***
2.1.	Правила соревнований	2	2	
3.	***Легкая атлетика***	***72***	***-***	***72***
3.1.	Техническая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения	18	-	18
3.1.	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	10	-	10
3.2.	Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	12	-	12
3.3.	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	8	-	8
3.4.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	8	-	8
3.5.	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения	8	-	8
3.6.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	6	-	6
3.7.	Контрольные испытания	2	-	2
4.	***Лыжная подготовка***	***14***	***-***	***14***
4.1.	Развитие общей выносливости	8	-	8
4.2.	Развитие скоростной выносливости	4	-	4
4.3.	Контрольные испытания	2	-	2
5.	***Атлетическая гимнастика***	***24***	***-***	***24***
5.1.	Разучивание комплекса № 1	4	-	4
5.2.	Выполнение комплекса № 1	8	-	8
5.3.	Разучивание комплекса № 2	2	-	2
5.4.	Выполнение комплекса № 2	8	-	8
5.5.	Контрольные испытания	2	-	2
6.	***Игровые виды спорта***	***20***	***-***	***20***
6.1.	Футбол. Правила судейства	8	-	8
6.2.	Баскетбол. Правила судейства	6	-	6
6.3.	Волейбол. Правила судейства	6	-	6
7.	***Участие в соревнованиях и мероприятиях***	***8***	***-***	***8***
7.1.	Соревнования и др. мероприятия Центра	4	-	4
7.2.	Районные соревнования	2	-	2
7.3.	Городские соревнования	2	-	2
	Итого:	***144***	***12***	***132***

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	***Правила личной гигиены. Основы здоровья***	***3***	***3***	***-***
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса	1	1	-
1.2.	Оборудование. Инвентарь. Техника безопасности	1	1	-
1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1	1	-
2.	***Физическая культура и спорт в России***	***4***	***4***	***-***
2.1.	Медико-биологические основы знаний физкультурной деятельности, основы ее теории и методики	2	2	-

2.2.	История развития физической культуры и спорта	1	1	-
2.3.	Правила соревнований	1	1	-
3.	***Легкая атлетика***	***71***	***-***	***71***
3.1.	Техническая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения	18	-	18
3.1.	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	10	-	10
3.2.	Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	12	-	12
3.3.	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	8	-	8
3.4.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	8	-	8
3.5.	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения	8	-	8
3.6.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	5	-	5
3.7.	Контрольные испытания	2	-	2
4.	***Лыжная подготовка***	***14***	***-***	***14***
4.1.	Развитие общей выносливости	8	-	8
4.2.	Развитие скоростной выносливости	4	-	4
4.3.	Контрольные испытания	2	-	2
5.	***Атлетическая гимнастика***	***24***	***-***	***24***
5.1.	Разучивание комплекса № 1	4	-	4
5.2.	Выполнение комплекса № 1	8	-	8
5.3.	Разучивание комплекса № 2	2	-	2
5.4.	Выполнение комплекса № 2	8	-	8
5.5.	Контрольные испытания	2	-	2
6.	***Игровые виды спорта***	***20***	***-***	***20***
6.1.	Футбол. Правила судейства	8	-	8
6.2.	Баскетбол. Правила судейства	6	-	6
6.3.	Волейбол. Правила судейства	6	-	6
7.	***Участие в соревнованиях и мероприятиях***	***8***	***-***	***8***
7.1.	Соревнования и др. мероприятия Центра	4	-	4
7.2.	Районные соревнования	2	-	2
7.3.	Городские соревнования	2	-	2
	Итого:	***144***	***12***	***132***

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	**Название разделов и тем занятий**	**Общее кол-во часов**	**В том числе**	
			Теория	**Практика**
1.	***Правила личной гигиены. Основы здоровья***	***6***	***6***	***-***
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса	2	2	-
1.2.	Оборудование. Инвентарь. Техника безопасности	2	2	-
1.3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	2	2	-
2.	***Физическая культура и спорт в России***	***6***	***6***	***-***
2.1.	Медико-биологические основы знаний физкультурной деятельности, основы ее теории и методики	2	2	-
2.2.	История развития физической культуры и спорта	2	2	-
2.3.	Правила соревнований	2	2	-

3.	***Легкая атлетика***	***66***	***-***	***66***
3.1.	Техническая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения	18	-	18
3.1.	Кроссовая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	10	-	10
3.2.	Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	12	-	12
3.3.	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	8	-	8
3.4.	Развитие гибкости. Акробатические упражнения	6	-	6
3.5.	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения	6	-	6
3.6.	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами	4	-	4
3.7.	Контрольные испытания	2	-	2
4.	***Лыжная подготовка***	***14***	***-***	***14***
4.1.	Развитие общей выносливости	8	-	8
4.2.	Развитие скоростной выносливости	4	-	4
4.3.	Контрольные испытания	2	-	2
5.	***Атлетическая гимнастика***	***24***	***-***	***24***
5.1.	Разучивание комплекса № 1	4	-	4
5.2.	Выполнение комплекса № 1	8	-	8
5.3.	Разучивание комплекса № 2	2	-	2
5.4.	Выполнение комплекса № 2	8	-	8
5.5.	Контрольные испытания	2	-	2
6.	***Игровые виды спорта***	***20***	***-***	***20***
6.1.	Футбол. Правила судейства	8	-	8
6.2.	Баскетбол. Правила судейства	6	-	6
6.3.	Волейбол. Правила судейства	6	-	6
7.	***Участие в соревнованиях и мероприятиях***	***8***	***-***	***8***
7.1.	Соревнования и др. мероприятия Центра	4	-	4
7.2.	Районные соревнования	2	-	2
7.3.	Городские соревнования	2	-	2
	Итого:	***144***	***12***	***132***

Учебно-календарный график

Название программы	**Кол-во часов в неделю**	**Кол-во часов в месяц**	**Кол-во часов в I полугодии**	**Кол-во часов во II полугодии**	**Кол-во часов в год**	**Кол-во часов по программе**
«Общая физическая подготовка. 1 год обучения»	4	16	68	76	144	432
«Общая физическая подготовка. 2 год обучения»	4	16	68	76	144	
«Общая физическая подготовка. 3 год обучения»	4	16	68	76	144	

Начало реализации программы – сентябрь
Окончание реализации программы – май

III. Содержание учебно-тематического плана

Содержание 1 года обучения

Раздел 1. Правила личной гигиены. Основы здоровья

Теоретические занятия. Беседы по ознакомлению с содержанием курса, тематикой занятий, соблюдением техники безопасности на занятиях, правилами личной гигиены, о предупреждении травм, оказании первой помощи, понятия «врачебный контроль», «самоконтроль».

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России

Теоретические занятия. Беседы о медико-биологических основах знаний физкультурной деятельности, об основах ее теории и методики, рассказ об истории зарождения и развития физкультуры и спорта в России, выдающиеся имена российских спортсменов – представителей популярных видов спорта. Правила соревнований различных уровней.

Раздел 3. Легкая атлетика

Практические занятия. Беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки). Бег на 400 – 800 м в умеренном темпе с 2 – 4 ускорениями по 30 – 100 м. Бег с околопредельной скоростью на 100 – 300 м. Повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью. Повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат. Участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов. Бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием. Бег с горы с максимальной скоростью. Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время. Бег с низкого старта 30, 60 м под команду. Участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Практические занятия. Выяснение знаний владения лыжами и лыжными палками и закрепление полученных навыков. Дыхание. Темп. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Эстафеты. Техника финиширования.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Упражнение со штангой – приседание и вставание.

Полуприсед и быстрое вставание и подъем на ноги. Выпрыгивание из полуприседа. Ходьба широким выпадом. Подскоки на носках за счет работы одной стопы. Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Толкание ядра на технику исполнения.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Игровые виды спорта
Практические занятия**.** *Футбол*. Ведение мяча. Остановка мяча. Техника защиты. Техника нападения. Вбрасывание. Техника игры вратаря. *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. *Волейбол.* Перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты (действия с мячом); тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Двухсторонняя игра. *Правила судейства. Инструкторская практика***.**

Раздел 7. Участие в соревнованиях и мероприятиях
Практические занятия**.** Участие в спортивных и культурно-досуговых мероприятиях Центр детского творчества, в соревнованиях между различными его детскими объединениями, участие в районных и городских соревнованиях

Содержание 2 года обучения

Раздел 1. Правила личной гигиены. Основы здоровья
Теоретические занятия. Беседы по ознакомлению с содержанием курса, тематикой занятий, соблюдением техники безопасности на занятиях, правилами личной гигиены, о предупреждении травм, оказании первой помощи, понятия «врачебный контроль», «самоконтроль».

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России
Теоретические занятия. Беседы о медико-биологических основах знаний физкультурной деятельности, об основах ее теории и методики, рассказ об истории зарождения и развития физкультуры и спорта в России, выдающиеся имена российских спортсменов – представителей популярных видов спорта. Правила соревнований различных уровней.

Раздел 3. Легкая атлетика
Практические занятия. Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Перекаты, группировки, приседы, кувырки

вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики. В висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Практические занятия. Выяснение знаний владения лыжами и лыжными палками и закрепление полученных навыков. Дыхание. Темп. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Эстафеты. Техника финиширования.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Упражнение со штангой – приседание и вставание. Полуприсед и быстрое вставание и подъем на ноги. Выпрыгивание из полуприседа. Ходьба широким выпадом. Подскоки на носках за счет работы одной стопы. Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Толкание ядра на технику исполнения.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Игровые виды спорта

Практические занятия**.** *Футбол*. Ведение мяча. Остановка мяча. Техника защиты. Техника нападения. Вбрасывание. Техника игры вратаря. *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. *Волейбол.* Перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты (действия с мячом); тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Двухсторонняя игра. *Правила судейства. Инструкторская практика*.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и мероприятиях

Практические занятия**.** Участие в спортивных и культурно-досуговых мероприятиях Центр детского творчества, в соревнованиях между различными его детскими объединениями, участие в районных и городских соревнованиях

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. Правила личной гигиены. Основы здоровья

Теоретические занятия. Беседы по ознакомлению с содержанием курса, тематикой занятий, соблюдением техники безопасности на занятиях, правилами личной гигиены, о предупреждении травм, оказании первой помощи, понятия «врачебный контроль», «самоконтроль».

Раздел 2. Физическая культура и спорт в России

Теоретические занятия. Беседы о медико-биологических основах знаний физкультурной деятельности, об основах ее теории и методики, рассказ об истории зарождения и развития физкультуры и спорта в России, выдающиеся имена российских спортсменов – представителей популярных видов спорта. Правила соревнований различных уровней.

Раздел 3. Легкая атлетика

Практические занятия. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, развивающие способность к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Стартовый разгон, подготовка и переход к толчку, вход в толчок. Фаза реализации взлета (переход планки). Определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов. Отталкивание, приземление, прыжки способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Прыжки в высоту на результат (юноши). Прыжки в длину. Упражнения для освоения техники ходьбы. Техника метания. Бег на короткие дистанции. Упражнения для совершенствования техники финиширования. Эстафетный бег.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Практические занятия. Выяснение знаний владения лыжами и лыжными палками и закрепление полученных навыков. Дыхание. Темп. Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Эстафеты. Техника финиширования.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

Практические занятия. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Упражнение со штангой – приседание и вставание. Полуприсед и быстрое вставание и подъем на ноги. Выпрыгивание из полуприседа. Ходьба широким выпадом. Подскоки на носках за счет работы одной стопы. Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах. Толкание ядра на технику исполнения.
Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Игровые виды спорта

Практические занятия**.** *Футбол*. Ведение мяча. Остановка мяча. Техника защиты. Техника нападения. Вбрасывание. Техника игры вратаря. *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. *Волейбол.* Перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты (действия с мячом); тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Двухсторонняя игра. *Правила судейства. Инструкторская практика*.

Раздел 7. Участие в соревнованиях и мероприятиях

Практические занятия**.** Участие в спортивных и культурно-досуговых мероприятиях Центр детского творчества, в соревнованиях между различными его детскими объединениями, участие в районных и городских соревнованиях

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- групповые учебно-тренировочные занятия
- индивидуальные консультации
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия
- беседы по теоретическому курсу
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Методы и приемы обучения

Объяснительно-иллюстративный – проведение бесед, объяснение понятий,, объяснение и демонстрация педагогом различных упражнений.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных консультаций заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия – его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы контроля

- наблюдение
- тестирование
- выполнение упражнений
- сдача контрольных нормативов
- участие обучающихся в соревнованиях
- сравнительный анализ данных обучающихся на начало и конец учебного года

Наглядно-дидактическое обеспечение

- Тематические плакаты
- Наглядные пособия
- Правила, инструкции

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Спортивные площадки
- Необходимый инвентарь и оборудование, соответствующие занятиям:

- легкой атлетикой
- атлетической гимнастикой
- лыжами
- игровыми видами спорта (футболом, баскетболом и волейболом)

V. Список литературы

1. Каменцер, М.Г. Спортшкола в школе [Текст] /М.Г. Каменцер. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

2. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] /В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003.

3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебное пособие для учащихся 6 – 11кл. общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха [Текст] /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006.

4. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха [Текст]. – М.: Просвещение, 2005.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-измерительные материалы

Диагностическая карта педагогического тестирования

Дата_____

№	Фамилия имя	Контрольные упражнения											
		Подтягивания за 30 сек.		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа		Челночный бег		Прыжок в длину с места		Общая оценка	Средний балл
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		
1.													
2.													
3.													
4.													

Педагог _____ (_____) Дата _____