

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 25 им. Е.Н. Сисёва
пос. Северного Курганинский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Основы физической подготовки»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 1 год-34 ч.

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 33682

Автор-составитель:
Яковлев Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

пос. Северный, 2023 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность

Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» спортивной секции «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия в спортивной секции «ОФП» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте и для детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения;

в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Форма обучения

– Очная. Язык обучения - русский.

Таблица 2

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Олимпиада	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
	Встречи с интересными людьми, представителями спортивных обществ Алтайского края
Открытые занятия	Мастер-класс
Разминки	

Режим занятий

Спортивная секция «ОФП» рассчитана на один год обучения, учебный план составлен из расчета 35 учебных недели, 70 часов в год, 2 ч в неделю. Возрастная категория 11-17 лет. Количество детей в группе - до 15 человек, 5-9 класс.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия- 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся по следующему расписанию:

Таблица 3

Наименование	Дни недели	Время	Класс
Спортивная секция «ОФП»	Среда группа 1	14.30-15.10 15.20-16.00	5 - 9
	Вторник группа 2	14.30-15.10 15.20-16.00	

Методы обучения. Освоение программного материала АДООП происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.	У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.	Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Цели и задачи программы

Цели:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

Образовательные: совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; обучение простейшим способам контроля за

физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры; формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга; развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата; развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости; укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

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

Учебно-тематический план занятий спортивная секция «ОФП» (2 часа в неделю)

Таблица 4

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Основы знаний о физической культуре	1	1
2	Легкая атлетика	0	5
3	Контрольное тестирование	0	2
4	Спортивные игры (футбол)	0	8
5	Гимнастика	0	5
6	Спортивные игры (баскетбол)	0	6
7	Спортивные игры (волейбол)	0	8
8	Лыжная подготовка	0	6
9	Контрольное тестирование	0	1
10	Настольный теннис	0	5
11	Основы знаний о физической культуре	1	0
12	Общая физическая подготовка	0	12
13	Основы знаний о физической культуре	1	0
14	Легкая атлетика	0	7
15	Контрольное тестирование	0	2
	Итого	3	67
	Итого за год	70	

Содержание спортивная секция «ОФП»

Таблица 5

Тема	Содержание
<p>Основы знаний о физической культуре</p>	<p>Естественные основы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Социально-психологические основы Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения – несложные двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий</p>
	<p>при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – координационно несложные движения, которые применяются для всестороннего развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы движений» и т.п. ОРУ можно выполнять без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или вдвоем.</p> <p>Акробатические упражнения – весьма действенное средство развития двигательных способностей, координации, ловкости, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность их непрерывного усложнения позволяет использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки.</p>

Лыжная подготовка	Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики. Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим. Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный. Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный. Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.
Спортивные игры	Волейбол Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках. Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0. Баскетбол Теория: Особенности игры "баскетбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках. Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок
Общая физическая подготовка	Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.
Настольный теннис	Удары по шару. 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 счёт. Соревнование по круговой системе.
Контрольное тестирование	Контрольные тесты-упражнения: Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта. Оборудование: секундомер Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. Тест 2. 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них. Тест 3. Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение

	<p>требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног. Тест 4. Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола. Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию АБ, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук. Тест 6. Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями. Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. Тест 8. Бросок набивного мяча. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.</p>
--	---

Планируемые результаты

Таблица 6

<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов: обучающиеся, становятся более дисциплинированными, у них воспитывается чувство коллективизма, целеустремленность. Путем широкого овладения физической культурой укрепится здоровье занимающихся, они приобретут умения и навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями, разовьют физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость. Одним из главных приоритетов секции является укрепление здоровья учащихся и воспитание здорового образа жизни.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 	<p>В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; о способах и особенностях движений, передвижений; - о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм. <p>Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала; - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости; - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарный учебный график и план на 2023/2024 гг.

Календарные периоды

Таблица 7

Классы	Начало года	Окончание года	Количество учебных недель
5-9	01.09.2023	26.05.2024	33н.3д.

Периоды образовательной деятельности

Таблица 8

Учебные четверти	Начало четверти	Окончание четверти	Промежуточная аттестация	Количество учебных недель
I четверть	01.09.2023	27.10.2023	24-26.10.2023	8н.1д.
II четверть	06.11.2023	29.12.2023	19-21.12.2023	8н.
III четверть	09.01.2024	24.03.2024	19-21.03.2024	10н.2д.
IV четверть	03.04.2024	26.05.2024	21-23.05.2024	7н.
Итого за учебный год				33н.3д.

Таблица 9

№	Тема	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре		2
1.	Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика. Спортивные игры	2
Раздел 2 Легкая атлетика		5
1.	Спринтерский бег. Финиширование.	1
2.	Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовая подготовка	1
3.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжок в длину с места	1
4.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метание мяча на дальность	1
5.	Бег по дистанции.	1
Раздел 3 Контрольное тестирование		2
6.	Тесты 1, 3,4,5,6,7,8	2
Раздел 4. Спортивные игры «Футбол»		8
7.	Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.	1
8.	Удар внутренней стороной стопы 1 ч	1
9.	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	1
10.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2
11.	Остановка мяча грудью. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
12.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2
Раздел 5 Гимнастика		5
13.	Висы. Строевые упражнения	1

14.	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
15.	Упоры	1
16.	Опорный прыжок	1
17.	Кувырок вперед, назад. Акробатические комбинации 2	1
Раздел 6 Спортивные игры (баскетбол)		6
18.	Передвижение игрока в различных стойках	1
19.	Ловля и передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча	1
20.	Позиционное нападение	1
21.	Взаимодействие двух игроков с передачами мяча. Совершенствование остановок и передвижений игрока	2
22.	Зонная защита (2×3)	1
Раздел 7 Спортивные игры (волейбол)		8
23.	Правила соревнований и судейство. Поддачи и передачи мяча.	2
24.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
25.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены	1
26.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке	1
27.	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи	1
28.	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	1
29.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1
Раздел 8 Лыжная подготовка		6
30.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды и обуви	1
31.	Переменный двухшажный ход. Спуски и подъемы	1
32.	Подъем елочкой	1
33.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
34.	Прохождение дистанции 3 км без учета времени	1
35.	Прохождение дистанции 3 км на время	1
Раздел 9 Контрольное тестирование		1
36.	Тест 2 - шести минутный бег. Развитие выносливости	1
Раздел 10 Настольный теннис		5
37.	Приёмы и подачи мяча	1
38.	Удары короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком	1
39.	Приёмы и подачи мяча. Удар накатом	1
40.	Учебная игра в парах. Правила игры. Судейство	1
41.	Учебная игра в парах. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет	1
Раздел 11 Основы знаний о физической культуре		1
42.	Основы знаний о физической культуре. Естественные основы	1
Раздел 12 Общая физическая подготовка		12
43.	Комплексы ОРУ без предметов	2
44.	Комплексы ОРУ с предметами	1
45.	Упражнения для развития координационных способностей	2
46.	Упражнения для развития гибкости	2
47.	Упражнения для развития силовых способностей	2
48.	Упражнения для развития скоростных способностей	1
49.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2
Раздел 13 Основы знаний о ФК		1

50.	Социально-психологические основы	1
Раздел 14 Легкая атлетика		7
51.	Бег 1000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения 1	1
52.	Метание гранаты в цель и на дальность, кроссовая подготовка	1
53.	Кроссовая подготовка.	1
54.	Прыжок в длину с места	1
55.	Кроссовая подготовка	1
56.	Раздел 15 Контрольное тестирование	2
57.		
ИТОГО		70

Раздел 3. «Воспитание»

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти

защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения;

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям,

традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания.

Целевые ориентиры воспитания:

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— для программ *физкультурно-спортивной направленности*:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;

- стремления к соблюдению норм спортивной этики;

уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.)

Участие в проектах и соревнованиях.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выступления, презентации проектов и

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1. *Методы*, направленные на приобретение знаний:
 - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа
 - **натуральный показ, демонстрация.**
2. *Методы*, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
 - целостное упражнение
 - **расчлененное упражнение.**
3. *Методы*, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
 - игровой, соревновательный
 - **равномерный, переменный, повторный, круговой.**

№п\п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Беседа, опрос	Информационно-коммуникативные технологии Здоровьесберегающие технологии	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
2.	Техническая подготовка	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии. Здоровьесберегающие технологии	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
3.	Тактическая подготовка	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Технология уровневой дифференциации. Технология личностно-	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося

		в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.		ориентированного обучения.	
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Технология уровневой дифференциации. Здоровьесберегающие технологии	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
5.	Основы судейства. Правила соревнований	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, игровой, соревновательный практические задания, объяснение нового материала.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии	Правила судейства, дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
6.	Двусторонняя игра	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Технология уровневой дифференциации.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
7.	Итоговое занятие	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	коллективно-групповая	Технология личностно-ориентированного обучения. Информационно-коммуникативные технологии Игровая технология	Грамоты для награждения учащихся, дневники самоконтроля

Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, стадион на базе МБОУ ООШ №25 им. Е.Н. Сисёва.

Спортивный инвентарь:

- мячи для игровых видов спорта на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- столы и теннисные мячи.

Формы аттестации

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры, календарные игры, соревнования

I четверть - Контрольные нормативы по физической подготовке

II четверть - Контрольные упражнения по игровым видам деятельности

III четверть- Контрольные упражнения по лыжной подготовке

IV четверть- соревнования между спортсменами занимающимися в секции и сборной школы.

Виды и формы контроля по программе спортивной секции «ОФП»:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебной четверти по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в школьных соревнованиях по ОФП.

Оценочные материалы

Таблица 11

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-17лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	6.0-4.9 и ниже	6.3-5.0 и ниже	5.6-4.7 и ниже	6.0-4-9 и ниже
	Бег 60м, сек	11,0-9.9	11.4-10.0	10.0-8.7	10.9-9.6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3-8.3 и ниже	9.7-8.8 и ниже	9.0-8.0 и ниже	9.5-8.6 и ниже

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150-200 см	140-190 см	160-200 см	150-200 см
Выносливость	Шестиминутный бег	1000м и выше	900 м и выше	1150 м и выше	1000 м и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-10 и выше	5-12 и выше	4-10 и выше	6-14 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой(ю) и низкой(д) перекладине из вися, раз	3-7	10-20	4-9	10-18

Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Спортивные соревнования: по видам спорта включенных в данную программу. Форма оценки результатов: уровни (высокий, средний, низкий).

Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя

ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игр: футбол, баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Выполнение контрольных нормативов.

Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 111 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004. 4. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". - 2000. - 480 с.
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с. – Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд-во Академия, 2000. - 368 с.
9. www.fizcult-ura.ru
- 10.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
- 11.Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
- 12.Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.