

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)

РАССМОТРЕНА На заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол от «05» <u>мая</u> 2023г № <u>4</u> Руководитель ШМО <u>Л.А.Юсикова</u>	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по воспитательной работе <u>Т.Ф.Шмаранова</u> «11» <u>мая</u> 2023г	УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ Володарской СШ <u>Н.В. Севрюкова</u> Приказ от «12» <u>05</u> 2023 г. № <u>105</u>
---	--	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(стартовый уровень)**

Адресат программы – обучающиеся 12-15 лет

Срок реализации - 1 год обучения

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Шмарановой Татьяной Федоровной

п. Колхозный

2023год

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы.	8
1.4. Содержание программы.....	10
1.4.1 Учебный план.....	10
1.4.2 Содержание учебного плана	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	20
2.1 Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы	27
2.3.. Формы аттестации	28
2.4. Оценочные материалы.....	28
2.5. Методические материалы.....	35
2.6. Мероприятия воспитательной деятельности.....	36
2.7 .Список литературы	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка» (ОФП) физкультурно-спортивной направленности** составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

6. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09)

Локальные акты ОО:

11. Устав образовательной организации.
12. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ организации.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка

физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы можно считать индивидуальный подход к обучению. Основой такой особенности является потребности и возможности обучаемого.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-8 классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 12-15 лет. В группу отбираются дети основной физкультурной группы, способные в полной мере отработать запланированную программой нагрузку.

Подростковый период в развитии личности является одним из сложных периодов, т.к. его особенность заключается в том, что он находится на стыке двух возрастных категорий – подросткового и

старшего школьного возраста. Как известно каждый из этих этапов взросления отличаются сложностью в формировании личности – это периоды, в которых происходит становление личности, изменение в психологии. Задача педагога – освоение воспитанником продуцирования — преобразования человеком внешней среды, вынуждающее его находить, изменять, приспособлять механизмы ориентации, адаптации.

Психолого-педагогические особенности детей 12-15 лет.

Подростки уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Важнейшее интеллектуальное приобретение – умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция. Развитие самосознания находит выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труд. В этом возрасте происходит смена ведущей деятельности. Роль ведущей деятельности играет социально значимая деятельность, реализуемая в учебе, общении, общественно - полезном труде.

Программа подходит для детей и ограниченными возможностями здоровья.

Особенности организации образовательного процесса:

Прием детей в объединение «ОФП» проводится по желанию самих детей и согласию родителей/законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемость не более 15 человек, состав постоянный. Структура программы предусматривает комплексное обучение по основным направлениям образовательной программы, учитывая индивидуальные потребности и возможности обучающихся.

Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы

Объем освоения программы: 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Срок освоения программы: с сентября 2023 года по май 2024 год.

Программой предусмотрено сочетание различных форм и методов проведения занятий. Вместе с традиционными формами обязательным являются использование активных форм.

Форма обучения: очная

Формы занятий по способам коммуникации:

Программа строится на игровой деятельности и носит практический характер. Ведущая форма занятий – игра (игры дидактические, конструирование, практические и творческие задания, упражнения, направленные на формирование знаний, на всестороннее развитие физических способностей), речевые игры, работа по формированию тонкой моторики и развитию координации движений, сочетание всех элементов на одном занятии.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, наблюдение, работа по в команде, тренинг, тренировочные упражнения, и др.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- Групповая.
- Фронтальная.
- Индивидуально-групповая.
- Работа по подгруппам (по звеньям).

Режим занятий(периодичность и продолжительность занятий.)

Занятия проводятся 1раз в неделю по 2академических часа, всего 72 часа в год.Продолжительность академического часа – 40 минут, при дистанционном обучении - 30 минут с перерывом 10 мин. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 и СП 2.4.3648-20.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные - формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Обучающиеся должны знать:

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть навыками ведения здорового образа жизни;
- владеть жизненно важными навыками гигиены;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Личностные

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость.
- формироваться волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка: трудолюбие, стремление к победе, лидерство;
- развиваться общее функциональное состояние организма;
- повыситься физическая и умственная работоспособность.

Метапредметные - задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения.

Обучающиеся должны знать:

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;

Обучающиеся должны уметь:

- владеть навыками ведения здорового образа жизни;
- владеть жизненно важными навыками гигиены;

Так же к окончанию программы должны развиваться общее функциональное состояние организма. Должны повыситься физическая и умственная работоспособность.

Способы определения результативности

- Педагогическое наблюдение;
- Педагогический анализ;
- Педагогический мониторинг;
- Тестирование, анкеты, опросы, собеседование;
- Выполнение обучающимися диагностический упражнений(тестов)

1.4. Содержание программы

1.4.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	В том числе		
			теория	практика	
Раздел 1. Введение. Физическая культура и спорт. (2 часа)					
1.	Правила ТБ на занятиях по ОФП. Физическая культура и спорт. История, значение. Гигиена, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	1	1		опрос
2.	Входное тестирование. Определение уровня физической подготовленности обучающихся (выносливость, гибкость, силовые качества) Определение уровня физической подготовленности обучающихся (Скоростно- силовые качества, быстрота, координационные способности)	1		1	Стартовая диагностика уровня физической подготовленности учащихся
Раздел 2. Легкая атлетика. (14 часов)					
3.	Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (высокий).	1	1		опрос
4.	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий). Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции (30, 60,	1		1	тест, контрольное

	100 метров). Сдача норм ГТО.				упражнение
5.	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий с опорой на одну руку)	1		1	контрольное упражнение
6.	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости.	1		1	
7.	Кросс 200метров, 500метров.	1		1	контрольное задание
8.	Разучивание и совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.).	1		1	тест, контрольное упражнение
9.	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
10.	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	1		1	контрольные упражнения
11.	Совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	1		1	Контрольное упражнение
12.	Эстафетный бег. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	1		Контрольные упражнения
13.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1		1	Контрольные упражнения
14.	Кросс 1000метров. ОРУ на общую выносливость.	1		1	Контрольные упражнения
15.	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	1		1	тест, контрольное упражнение
16.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	1	1		беседа
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)					
17.	Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание и совершенствование элементов строевой подготовки. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении).	1	1	1	опрос
18.	Разучивание элементов акробатики (кувырок вперед-назад, кувырок вперед в полушпагат, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами).	1		1	Контрольные задания
19.	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО.	1		1	тест, контрольное упражнение
20.	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1		1	Контрольные упражнения

					упражнения
21.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1		1	Контрольные упражнения
22.	Разучивание элементов акробатики (гимнастический мост). Развитие гибкости. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО.	1		1	тест, контрольное упражнение
23.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. преодление полосы препятствий.	1		1	Контрольные задания
24.	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1		1	Контрольные упражнения
25.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей.	1		1	Контрольные упражнения
26.	Совершенствование элементов акробатики. Разучивание и совершенствование комбинаций из элементов акробатики.	1		1	беседа
27.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	1		1	Контрольные упражнения
28.	Совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Демонстрация комбинаций из элементов акробатики.	1		1	опрос
Раздел 4. Баскетбол (12часов)					
29.	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
30.	Баскетбольная стойка. Ведение мяча. Перемещения. Остановки шагом, прыжком.	1		1	Контрольные задания
31.	Передача мяча двумя руками от груди, через площадку, одной рукой. Передачи в движении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1		1	Контрольные задания
32.	Общая физическая подготовка. Развитие Скоростно-силовых качеств.	1		1	Контрольные упражнения
33.	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1		1	Контрольные задания
34.	Перехват, вырывание, выбивание мяча из рук. Штрафные броски. бросок на два шага. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол.	1		1	Контрольные задания
35.	Подводящие упражнения, игры ("одинадцать передач", "стритбол").	1		1	Контрольные задания
36.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	1		1	Контрольные упражнения
37.	Тактика нападения. Учебная игра.	1		1	тест
38.	Тактика защиты. Учебная игра.	1		1	Контрольные задания

39.	Игра по упрощенным правилам.	1		1	тест
40.	Двусторонняя игра в баскетбол.	1		1	наблюдение
Раздел 5. Волейбол (12 часов)					
41.	Правила ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
42.	Стойка. Перемещения по площадке.	1		1	Контрольные задания
43.	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (скоростно-силовые, силовые качества)	1		1	Контрольные задания
44.	Разучивание основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча).	1		1	Контрольные задания
45.	Разучивание техники выполнения нападающего удара.	1		1	Контрольные задания
46.	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (координационные способности, скоростно- силовые, силовые)	1		1	Контрольные задания
47.	Теоретические основы тактики нападения в волейболе.	1	1		опрос, беседа
48.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Разучивание комбинаций из элементов игры в волейбол.	1		1	Контрольные задания
49.	Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок.	1		1	Контрольные задания
50.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	1		1	Контрольные упражнения
51.	Совершенствование комбинаций из элементов игры волейбол. Тактика на падения. Тактика защиты. Учебная игра.	1		1	Контрольные задания
52.	Двусторонняя игра в волейбол.	1		1	наблюдение
Раздел 6. Футбол (14 часов)					
53.	Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
54.	Стойка. Перемещение на поле. Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	1		1	тест
55.	Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	1		1	тест
56.	Ведение мяча. Короткие передачи. Смена направления движения.	1		1	Контрольные задания
57.	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	тест
58.	Ведение с разной скоростью. Остановки.	1		1	тест
59.	Длинные передачи (прямые, по диагонали). Прием и мяча.	1		1	тест
60.	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств.	1		1	Контрольные упражнения
61.	Разучивание основных элементов игры в футбол. Вбрасывание из-за боковой. Удары по мячу головой. Угловой удар.	1		1	Контрольные задания
62.	Общая физическая подготовка. Развитие	1		1	Контрольные

	координационных качеств.				е упражнения
63.	Совершенствование основных элементов игры в футбол. Разучивание комбинаций из основных элементов игры в футбол.	1		1	Контрольны е задания
64.	Тактика нападения. Тактика защиты. Совершенствование Комбинаций из основных элементов игры в футбол. Учебная игра.	1		1	Контрольны е задания
65.	Позиционная игра, командное взаимодействие.	1		1	Контрольны е задания. наблюдение
66.	Двусторонняя игра в футбол.	1		1	наблюдение
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)					
67.	Эстафетный бег. Совершенствование техники выполнения передачи эстафетной палочки.	1		1	Контрольны е задания
68.	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	1		1	Тест
69.	Кросс 200метров, 500метров.	1		1	
70.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	1		1	Тест
71.	Совершенствование техники выпонения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	1		1	тест
72.	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	1		1	тест
Раздел 8. Воспитательно- досуговая деятельность					
1	Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»				
2	Соревнования по баскетболу				
3	Соревнования по волейболу				
Итого		72	9	63	

1.4.2 Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Физическая культура и спорт. (2 часа)

Теория:

Правила ТБ на занятих по ОФП. Физическая культура и спорт. История, значение. Гигиена, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь

Практика:

Входное тестирование. Определение уровня физической подготовленности обучающихся (выносливость, гибкость, силовые качества)

Входное тестирование. Определение уровня физической подготовленности обучающихся (Скоростно- силовые качества, быстрота, координационные способности)

Форма контроля: Опрос. Стартовая диагностика уровня физической подготовленности учащихся

Раздел 2. Легкая атлетика. (14 часа)

Теория:

Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (высокий). Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Эстафетный бег. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя.

Практика:

Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (высокий). Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий). Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий с опорой на одну руку). Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости. Кросс 200 метров, 500 метров. Разучивание и совершенствование техники выполнения метания м. мяча (150г), спортивного снаряда (500-700г.). Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Общая физическая подготовка. Развитие силы. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей.

Совершенствование техники выполнения метания м. мяча (150г), спортивного снаряда (500-700г.). Сдача норм ГТО. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Кросс 1000 метров. ОРУ на общую выносливость. Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.

Форма контроля: Опрос, тест, контрольное упражнение.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)

Теория:

Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание и совершенствование элементов строевой подготовки. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении).

Практика:

Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание и совершенствование элементов строевой подготовки. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении). Разучивание элементов акробатики (кувырок вперед-назад, кувырок вперед в полушпагат, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами). Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО. Общая физическая подготовка. Развитие силы.

Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Разучивание элементов акробатики (гимнастический мост). Развитие гибкости. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей. Совершенствование элементов акробатики. Разучивание и совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Демонстрация комбинаций из элементов акробатики.

Форма контроля: Опрос, контрольные задания, тест, контрольное упражнение

Раздел 4. Баскетбол (12 часов)

Теория: Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.

Практика:

Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей. Баскетбольная стойка. Ведение мяча. Перемещения. Остановки шагом, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, через площадку, одной рукой. Передачи в движении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Перехват, вырывание, выбивание мяча из рук. Штрафные броски. бросок на два шага. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол. Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно- силовых качеств. Подводящие упражнения, игры ("одиннадцать передач", "стритбол"). Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей. Тактика нападения. Учебная игра. Тактика защиты. Учебная игра. Игра по упрощённым правилам. Двусторонняя игра в баскетбол.

Раздел 5. Волейбол (12 часов)

Теория:

Правила ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований. Теоретические основы тактики нападения в волейболе. Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок.

Практика:

Стойка. Перемещения по площадке. Упражнения на развитие общей физической подготовленности (скоростно-силовые, силовые качества). Разучивание основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча). Совершенствование основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча). Передача мяча. Разучивание техники выполнения нападающего

удара. Упражнения на развитие общей физической подготовленности (координационные способности, скоростно-силовые, силовые). Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Разучивание комбинаций из элементов игры в волейбол. Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинаций из элементов игры волейбол. Тактика на падения. Тактика защиты. Учебная игра. Двусторонняя игра в волейбол.

Форма контроля:

Опрос, беседа, контрольные задания, наблюдение.

Раздел 6. Футбол (14 часов)

Теория:

Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.

Практика:

Стойка. Перемещение на поле. Ведение мяча. Обманные движения без мяча. Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости. Ведение мяча. Обманные движения без мяча. Ведение мяча. Короткие передачи. Смена направления движения. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение с разной скоростью. Остановки. Длинные передачи (прямые, по диагонали). Прием и мяча. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Разучивание основных элементов игры в футбол. Вбрасывание из-за боковой. Удары по мячу головой. Угловой удар. Общая физическая подготовка. Развитие координационных качеств. Совершенствование основных элементов игры в футбол. Разучивание комбинаций из основных элементов игры в футбол. Общая физическая подготовка. Развитие скоростных качеств. Тактика нападения. Тактика защиты. Совершенствование Комбинаций из основных элементов игры в футбол. Учебная

игра.Позиционная игра, командное взаимодействие.Двусторонняя игра в футбол.

Форма контроля:Опрос, беседа, контрольные задания, наблюдение.

Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)

Практика:

Эстафетный бег. Совершенствование техники выполнения передачи эстафетной палочки.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.Кросс 200метров, 500метров.Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.Совершенствование техники выполнения метаниямяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.

Форма контроля:

Опрос, беседа, контрольные задания, наблюдение.

Раздел 8. Воспитательно- досуговая деятельность

1. Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»
2. Соревнования по баскетболу.
3. Соревнования по волейболу

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Введение. Физическая культура и спорт. (2 часа)								
1.	сентябрь			фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по ОФП. Физическая культура и спорт. История, значение. Гигиена, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	Спортивный зал	опрос
2.	Сентябрь			Индивидуальная	1	Входное тестирование. Определение уровня физической подготовленности обучающихся	Спортивный зал	Стартовая диагностика уровня физической подготовки учащихся
Раздел 2. Легкая атлетика. (14 часов)								
3.	сентябрь			фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (высокий).	Спортивная площадка	опрос
4.	сентябрь			групповая	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий). Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	Стадион	тест
5.	сентябрь			групповая	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий с опорой на одну руку)	Стадион	контрольное задание
6.	сентябрь			индивидуальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости.	Стадион	тест

7.	сентябрь		круговая	1	Кросс 200метров, 500метров.	Стадион	Контрольные упражнения
8.	сентябрь		фронтальная	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.).	Стадион	контрольное задание
9.	октябрь		групповая	1	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	Стадион	тест
10	октябрь		групповая	1	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	Спортивная площадка	тест
11	октябрь		индивидуальная	1	Совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	Спортивная площадка	тест, контрольное задание
12	октябрь		групповая	1	Эстафетный бег. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Спортивная площадка	наблюдение
13	октябрь		групповая	1	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Спортивная площадка	контрольное задание
14	октябрь		фронтальная	1	Кросс 1000метров. ОРУ на общую выносливость.	стадион	опрос
15	октябрь		индивидуальная	1	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	стадион	контрольное упражнение
16	октябрь		индивидуальная	1	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя.Сдача норм ГТО.	стадион	наблюдение,
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)							
17	ноябрь		фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по гимнастике.Разучивание и совершенствование элементов строевой подготовки. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении,	Спортивный зал	опрос

					перестроения на месте и в движении).			
18	ноябрь			индивидуальная	1	Разучивание элементов акробатики (кувырок вперед-назад, кувырок вперед в полушпагат, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами).	Спортивный зал	Контрольные задания
19	ноябрь			групповая	1	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО.	Спортивный зал	тест
20	ноябрь			индивидуальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	Спортивный зал	тест
21	ноябрь			индивидуальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	Спортивный зал	Контрольные задания
22	ноябрь			групповая, индивидуальная	1	Разучивание элементов акробатики (гимнастический мост). Развитие гибкости. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО.	Спортивный зал	беседа
23	ноябрь			индивидуальная	1	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. преодление полосы препятствий.	Спортивный зал	опрос
24	ноябрь			фронтальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	наблюдение
25	декабрь			фронтальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей.	Спортивный зал	наблюдение
26	декабрь			индивидуальная	1	Совершенствование элементов акробатики. Разучивание и совершенствование комбинаций из	Спортивный зал	контрольное задание

						элементов акробатики.		
27	декабрь			групповая	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	наблюдение
28	декабрь			индивидуальная	1	Совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Демонстрация комбинаций из элементов акробатики.	Спортивный зал	тест, контрольное задание
Раздел 4. Баскетбол (12 часов)								
29	декабрь			фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	Спортивный зал	опрос
30	декабрь			парная	1	Баскетбольная стойка. Ведение мяча. Перемещения. Остановки шагом, прыжком.	Спортивный зал	Контрольные задания
31	декабрь			групповая	1	Передача мяча двумя руками от груди, через площадку, одной рукой. Передачи в движении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Спортивный зал	Контрольные задания
32	декабрь			игровая	1	Общая физическая подготовка. Развитие Скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Контрольные задания
33	январь			игровая	1	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	Спортивный зал	тест
34	январь			игровая	1	Перехват, вырывание, выбивание мяча из рук. Штрафные броски. бросок на два шага. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол.	Спортивный зал	Контрольные задания
35	январь			игровая	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал	тест
36	январь			игровая	1	Подводящие упражнения, игры ("одиннадцать передач", "стритбол").	Спортивный зал	Контрольные задания
37	январь			игровая	1	Тактика нападения. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение
38	январь			игровая	1	Тактика защиты. Учебная игра.	Спортивный зал	наблюдение
39	январь			игровая	1	Игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	наблюдение

40	январь		игровая	1	Двусторонняя игра в баскетбол.	Спортивный зал	наблюдение
Раздел 5. Волейбол (12 часов)							
41	февраль		фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	Спортивный зал	опрос
42	февраль		групповая	1	Стойка. Перемещения по площадке.	Спортивный зал	Контрольные задания
43	февраль		парная	1	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (скоростно-силовые, силовые качества)	Спортивный зал	Контрольные задания
44	февраль		парная	1	Разучивание основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча).	Спортивный зал	Контрольные задания
45	февраль		игровая	1	Разучивание техники выполнения нападающего удара.	Спортивный зал	Контрольные задания
46	февраль		фронтальная	1	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (координационные способности, скоростно- силовые, силовые)	Спортивный зал	наблюдение
47	февраль		фронтальная	1	Теоретические основы тактики нападения в волейболе.	Спортивный зал	опрос
48	февраль		индивидуальная	1	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Разучивание комбинаций из элементов игры в волейбол.	Спортивный зал	тест, контрольное задание
49	март		фронтальная	1	Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок.	Спортивный зал	опрос, тест
50	март		фронтальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал	наблюдение
51	Март		групповая	1	Совершенствование комбинаций из элементов игры волейбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.	Спортивный зал	опрос, наблюдение, контрольное задание
52	март		групповая	1	Двусторонняя игра	Спортивный зал	опрос, наблюдение,

				вая				контрольное задание
Раздел 6. Футбол (14 часов)								
53	март			фронтальная	1	Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	Стадион	опрос
54	март			групповая	1	Стойка. Перемещение на поле. Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	Стадион	тест
55	март			парная	1	Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	Стадион	тест
56	март			групповая	1	Ведение мяча. Короткие передачи. Смена направления движения.	Стадион	Контрольные задания
57	апрель			групповая	1	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Стадион	Контрольные задания
58	апрель			игровая	1	Ведение с разной скоростью. Остановки.	Стадион	Контрольные задания
59	апрель			игровая	1	Длинные передачи (прямые, по диагонали). Прием и мяча.	Стадион	тест
60	апрель			фронтальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств.	Стадион	наблюдение
61	апрель			групповая	1	Разучивание основных элементов игры в футбол. Вбрасывание из-за боковой. Удары по мячу головой. Угловой удар.	Стадион	опрос
62	апрель			фронтальная	1	Общая физическая подготовка. Развитие координационных качеств.	Стадион	контрольные задания
63	апрель			групповая	1	Совершенствование основных элементов игры в футбол. Разучивание комбинаций из основных элементов игры в футбол.	Стадион	контрольные задания
64	апрель			групповая	1	Тактика нападения. Тактика защиты. Совершенствование Комбинаций из основных элементов игры в футбол. Учебная игра.	Стадион	наблюдение, опрос
65	май			игровая	1	Позиционная игра, командное взаимодействие.	Стадион	контрольное задание
66	май			игровая	1	Двусторонняя игра в футбол.	Стадион	наблюдение опрос
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)								

67	май		круго вая	1	Эстафетный бег. Совершенствование техники выполнения передачи эстафетной палочки.	Стадион	Контрольные задания
68	май		парная	1	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	Стадион	Тест
69	май		фронта льная	1	Кросс 200метров, 500метров.	Стадион	
70	май		группо вая	1	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	Спортивная площадка	Тест
71	май		индиви дуальна я	1	Совершенствование техники выпонения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	Стадион	тест
72	май		группо вая	1	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	Стадион	тест
Раздел 8. Воспитательно- досуговая деятельность							
1			Индиви дуальна я		Эстафета «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Стадион	-
2			Группо вая		Соревнования по баскетболу	Спортивный зал	-
3			Группо вая		Соревнования по волейболу	Спортивный зал	-

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- материальная база (кабинет, оборудование – столы, стулья, школьная доска меловая, доска магнитная, экран; спортивный зал, спортивная площадка, стадион, а также прилегающая территория)
- ноутбук или мультимедийная система.

Информационное обеспечение

- методическое обеспечение (наличие программы, наглядных пособий, технологических карт, инструкций, методических разработок, рекомендаций);
- презентации, изображения на электронном носителе для демонстрации изучаемого материала.

Используемое оборудование: маты гимнастические, шведская стенка, мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные;), кегли, гимнастические скамьи, гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические бруссы, эстафетные палочки, гимнастический канат, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, обручи, скакалки.

Данное оборудование используется в процессе занятий в различных формах (игровая, групповая, парная, круговая). Применяется для совершенствования уровня физической подготовленности.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы «ОФП» возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе

комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформа для проведения видеоконференций:

- Zoom

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

2.3..Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года

2.4.Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физичес-	Контроль-	Воз-	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

ности	ние (тест)							
Скорост- ные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
		12	6- "-	5,8-5,4	4,9 - "-	6,3 - "-	6,0-5,4	5- "-
		13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5- "-
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7- "-	6,1- "-	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6- "-	5,8-5,3	4,9 - "-
Координа- ционные	Челночный Бег 3x10м,сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10- "-	9,6-9,1	8,8 - "-
		13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10- "-	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9- "-	8,7-8,3	8- "-	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "-
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно- Силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135- "-	155-175	190- "-
		13	150- "-	170-190	205 - "-	140- "-	160-180	200 - "-
		14	160- "-	180-195	210- "-	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175- "-	190-205	220 - "-	155- "-	165-185	205 - "-
Выносли- вость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-	1300	700 и	850-1000	1100 и
		12	950 - "-	1100-	1350 - "-	750 - "-	900-1050	1150- "-
		13	1000 - "-	1150-	1400 - "-	800 - "-	950-1100	1200 - "-
		14	1050- "-	1200-	1450- "-	850 - "-	1000-	1250 - "-
		15	1100- "-	1250-	1500- "-	900 - "-	1050-	1300- "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2- "-	6-8	10- "-	5- "-	9-11	16- "-
		13	2- "-	5-7	9- "-	6- "-	10-12	18- "-
		14	3- "-	7-9	11- "-	7- "-	12-14	20 - "-
		15	4- "-	8-10	12 - "-	7- "-	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися. кол- во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7- "-	-	-	-
		13	1	5-6	8- "-	-	-	-
		14	2	6-7	9- "-	-	-	-
		15	3	7-8	10- "-	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа. кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4- "-	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5- "-	12-15	19- "-
		14	-	-	-	5- "-	13-15	17- "-
		15	-	-	-	5- "-	12-13	16- "-

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физичес- кие способ- ности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорост- ные	Бег 30м,сек.	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
		17	ниже 5,1	5,0-4,7	выше 4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	выше 4,8
Координа- ционные	Челночный бег 3x10м,сек.	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
		17	ниже 8,1	7,9-7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	выше 8,4

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -

Контрольные испытания (тесты) для оценки уровня физической подготовленности и физического развития школьников

Тесты для оценки быстроты (скоростные способности)

Бег на 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, беговые дорожки длиной 30 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Затем следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной линии.

Результат - время бега на 30 м (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину с места с двух ног.

Оборудование: рулетка, размеченная резиновая дорожка или площадка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде принимает на размеченной горизонтальной площадке исходное положение - полуприсед, ступни параллельно, руки назад, после этого выполняет прыжок в длину толчком двумя ногами и махом руками. Испытуемый выполняет поочередно три попытки. Лучший результат вносится в протокол исследования.

Результат - расстояние от линии, где располагалась носковая часть обуви, до ближайшей точки касания после приземления в сантиметрах.

Тесты для оценки силы (силовые способности)

А. Подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: гимнастическая высокая перекладина.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола. После этого испытуемый начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - число успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Б. Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из виса лежа (девочки)

Оборудование: низкая гимнастическая перекладина.

Процедура тестирования. Гимнастическая перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Испытуемая по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого испытуемая, сохраняя прямое положение туловища, начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - количество успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Тесты для оценки гибкости

А. Наклон туловища из положения сидя (7-10 лет, мальчики и девочки)

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа.

Результат - расстояние от груди до пола (скамьи) в сантиметрах, показатель уровня развития гибкости.

Б. Наклон туловища вперед из положения стоя (11-17 лет, мальчики, девочки)

Оборудование: скамейка или куб высотой 50 см, измерительная линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде становится на скамейку или куб, к которому прикрепляется измерительная линейка. После этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять максимальный наклон туловища вперед-вниз, касаясь измерительной планки, при этом вытянуть вниз пальцы обеих рук.

Результат - величина наклона в сантиметрах, которая определяется по положению продвинутой измерительной линейки. Если измерительная планка не достигает плоскости скамейки, куба (нулевая точка), это оценивается знаком «минус», если же она опускается ниже нулевой точки, то знаком «плюс».

Тесты для оценки ловкости (координационные способности)

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, за каждой чертой 2 набивных мяча.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой доли секунды.

Тесты для оценки выносливости

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток, спортивная площадка или беговая дорожка с разметками.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш». Испытуемый должен бежать с максимальной скоростью, стремясь преодолеть как можно больше расстояние за 6 мин. Пройденная дистанция измеряется. Результат - пройденная длина дистанции в метрах за 6 мин.

Тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:
2. Во время бега исключить резкие :
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной :
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей :
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.
6. Во время прыжков нужно приземляться на :
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать

Ответы на тест «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»

1. Сектора метания.
2. Остановки.
3. Разминки.
4. Дорожке.
5. Людей.

6. Согнутые ноги.

7. Дистанцию.

Тест «Пионербол»

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2; б) 3; в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

а) 6; б) 5; в) 4; г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1; б) 3; в) не ограничено.

7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?

а) да; б) нет; в) иногда.

8. Проигранный мяч отдается команде противника

а) под сеткой; б) над сеткой; в) в любом порядке.

9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

а) да; б) нет; в) иногда.

10. При потере подачи очко выигрывает команда

а) противника; б) своя; в) очко никому не присуждается.

11. подача осуществляется

а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела.

Ответы на тест «Пионербол»:

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в.7.б.8.а.9.б.10.а.11.а.

2.5.Методические материалы

В процессе занятий применяются различные методы обучения. При ознакомлении с техникой выполнения различных упражнений, преобладают словесные и наглядные методы. При разучивании, преобладают наглядные и практические методы. При совершенствовании, практические методы преобладают над остальными. Соответственно производятся инструктажи по технике безопасности, во время проведения занятий по «ОФП».

- Словесные: рассказ, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия;
- Наглядные: демонстрация, иллюстрация, схема, показ материала, график;
- Практические: упражнение, лабораторная работа, практикум.

Формы образовательного процесса

Учебный процесс может быть организован разнообразно. Существует целый комплекс форм его организации. Учащиеся посещающие занятия по «ОФП» объединены общей целью, совместного совершенствования уровня физической подготовленности.

Исходя из специфики кружка по общей физической подготовке как предмета, для максимально эффективной работы, выбраны следующие **формы** учебных занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, игровая, парная и круговая.

Фронтальная форма характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая форма предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Индивидуальная форма заключается

в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая форма предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»). Игровая форма предусматривает выполнение заданий в процессе игры. Парная форма заключается в том, что задания выполняются в парах.

2.6. Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями (законными представителями)

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями (законными представителями):

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей);
- вовлечение родителей (законных представителей) в совместную с детьми деятельность;
- коррективная воспитательная работа в семьях отдельных учащихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;

- круглый стол;
- Волейбол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Спортивные мероприятия;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Кто твой друг?
- Мы за ЗОЖ!
- Я выбираю спорт!

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Беседа «Все работы хороши»

- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми профессий, связанных со спортом и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

2.7 .Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности.

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенев – М., 1993.
4. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
5. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физическое воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной образовательной программы.

1. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
3. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л.В. М., Просвещение. 1986г.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка.

1. Назаренко Л. Д., Колесник И. С. Физиология физических упражнений. Изд. 2, доп. - Ульяновск, 2007. - 259с.

2. Официальный сайт "ГТО" (режим доступа <https://www.gto.ru/>)
3. "Сайт учителей физической культуры "Физкультура на 5"(режим доступа <http://fizkultura-na5.ru/>)