

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от «23» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Володарской СШ
 Н.В. Севрюкова
Приказ № 190
от «23» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающиеся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Фомина Эльвира Анасовна

п. Колхозный
2024 год

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты освоения программы.	9
1.4. Учебно – тематический план	11
1.5. Содержание учебно- тематического плана	14
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Формы аттестации	26
2.3. Оценочные материалы	26
2.4. Методические материалы	32
2.5. Условия реализации программы	33
2.6. Воспитательный компонент	35
3. Список литературы	38

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) составлена на основании **нормативных документов:**

-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);

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

-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:

-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);

-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:

-«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:

-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:

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

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, так как она нацелена на формирование у обучающихся интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, на укрепление физического и психического здоровья детей.

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.

Возрастные особенности:

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, приспособливать механизмы ориентации, адаптации.

Психолого-педагогические характеристики

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.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Продолжительность программы: с сентября 2024 года по май 2025 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).

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, наполняемостью не более 15 человек, состав постоянный. Структура программы предусматривает комплексное обучение по основным направлениям образовательной программы, учитывая индивидуальные потребности и возможности обучающихся.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, всего 72 часа в год.

Периодичность и продолжительность занятий

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:

Обучающие:

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

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.

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.

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;

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. Учебно – тематический 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. (12 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, 100 метров). Сдача норм ГТО.	1		1	тест, контрольное 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. Кросс 200метров, 500метров.	1		1	контрольное задание
7.	Разучивание и совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.).	1		1	тест, контрольное упражнение
8.	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
9.	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	1		1	контрольные упражнения
10.	Совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	1		1	контрольное упражнение
11.	Эстафетный бег. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	0,5	0,5	контрольные упражнения
12.	Кросс 1000метров. ОРУ на общую выносливость.	1		1	контрольные упражнения
13.	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	1		1	тест, контрольное упражнение
14.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	1	1		беседа
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)					
15.	Правила ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание и совершенствование элементов строевой подготовки. Строевые упражнения (повороты на	1	0,5	0,5	опрос

	месте и в движении, перестроения на месте и в движении).				
16.	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
17.	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
18.	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	1		1	контрольные упражнения
19.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	1		1	контрольные упражнения
20.	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
21.	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. преодление полосы препятствий.	1		1	контрольные задания
22.	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
23.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей.	1		1	контрольные упражнения
24.	Совершенствование элементов акробатики. Разучивание и совершенствование комбинаций из элементов акробатики.	1		1	беседа
25.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
26.	Совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Демонстрация комбинаций из элементов акробатики.	1		1	опрос
Раздел 4. Баскетбол (11 часов)					
27.	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
28.	Баскетбольная стойка. Ведение мяча. Перемещения. Остановки шагом, прыжком.	1		1	контрольные задания
29.	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
30.	Общая физическая подготовка. Развитие Скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
31.	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	1		1	контрольные задания
32.	Перехват, вырывание, выбивание мяча из рук. Штрафные броски. бросок на два шага. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол.	1		1	контрольные задания
33.	Подводящие упражнения, игры ("одиннадцать	1		1	контрольные

	передач", "стритбол").				задания
34.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.	1		1	контрольные упражнения
35.	Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.	1		1	контрольные задания, тест
36.	Игра по упрощенным правилам.	1		1	тест
37.	Двусторонняя игра в баскетбол.	1		1	наблюдение
Раздел 5. Волейбол (11 часов)					
38.	Правила ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
39.	Стойка. Перемещения по площадке.	1		1	контрольные задания
40.	Разучивание основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча).	1		1	контрольные задания
41.	Разучивание техники выполнения нападающего удара.	1		1	контрольные задания
42.	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (координационные способности, скоростно- силовые, силовые)	1		1	контрольные задания
43.	Теоретические основы тактики нападения в волейболе.	1	1		опрос, беседа
44.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Разучивание комбинаций из элементов игры в волейбол.	1		1	контрольные задания
45.	Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок.	1		1	контрольные задания
46.	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
47.	Совершенствование комбинаций из элементов игры волейбол. Тактика на падения. Тактика защиты. Учебная игра.	1		1	контрольные задания
48.	Двусторонняя игра в волейбол.	1		1	наблюдение
Раздел 6. Футбол (13 часов)					
49.	Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	1	1		опрос
50.	Стойка. Перемещение на поле. Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	1		1	тест
51.	Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	1		1	тест
52.	Ведение мяча. Короткие передачи. Смена направления движения.	1		1	контрольные задания
53.	Ведение с разной скоростью. Остановки.	1		1	тест
54.	Длинные передачи (прямые, по диагонали). Прием и мяча.	1		1	тест
55.	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств.	1		1	контрольные упражнения
56.	Разучивание основных элементов игры в футбол. Вбрасывание из-за боковой. Удары по мячу головой. Угловой удар.	1		1	контрольные задания
57.	Общая физическая подготовка. Развитие	1		1	контрольные

	координационных качеств.				упражнения
58.	Совершенствование основных элементов игры в футбол. Разучивание комбинаций из основных элементов игры в футбол.	1		1	контрольные задания
59.	Тактика нападения. Тактика защиты. Совершенствование Комбинаций из основных элементов игры в футбол. Учебная игра.	1		1	контрольные задания
60.	Позиционная игра, командное взаимодействие.	1		1	контрольные задания. наблюдение
61.	Двусторонняя игра в футбол.	1		1	наблюдение
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)					
62.	Эстафетный бег. Совершенствование техники выполнения передачи эстафетной палочки.	1		1	контрольные задания
63.	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	1		1	Тест
64.	Кросс 200метров, 500метров.	1		1	
65.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	1		1	Тест
66.	Совершенствование техники выпонения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	1		1	тест
67.	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	1		1	тест
Раздел 8. Воспитательный компонент (5 часов)					
68	Быстрее, выше, сильнее	1		1	наблюдение
69	Спорт - сквозь время	1		1	наблюдение
70	Армейские будни	1		1	наблюдение
71	Спортивные девчонки	1		1	наблюдение
72	Старты для здоровья	1		1	наблюдение
Итого		72	8	64	

1.5. Содержание учебно- тематического 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)

Оборудование: ноутбук, проектор, экран

Раздел 2. Легкая атлетика. (12 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.

Оборудование: эстафетная палочка, малые мячи, спортивные снаряды

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 вися 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.

Оборудование: гимнастические снаряды, маты

Раздел 4. Баскетбол (11 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.

Оборудование: баскетбольные мячи

Раздел 5. Волейбол (11 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.

Оборудование: волейбольные мячи

Раздел 6. Футбол (13 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.

Оборудование: футбольный мяч

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 200 метров, 500 метров. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО. Совершенствование техники выполнения метания мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО. Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.

Оборудование: эстафетные палочки, малые мячи, спортивный снаряд

Раздел 8. Воспитательный компонент (5 часов)

Практика: эстафета «Быстрее, выше, сильнее», конкурсно-познавательная программа «Спорт - сквозь время», военно-спортивная игра «Армейские будни», веселые старты «Спортивные девчонки», день здоровья «Старты для здоровья»

Оборудование: мячи, обручи, скамейки, скакалки, флажки

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы «Основы физической подготовки» на 2024-2025 учебный год

Год обучения: 2024-2025

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 02.09.24 по 31.12.24;

2 полугодие – с 13.01.25 по 31.05.25

№ п/п	месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
Раздел 1. Введение. Физическая культура и спорт. (2 часа)						
1.	сентябрь	1	Правила ТБ на занятиях по ОФП. Физическая культура и спорт. История, значение. Гигиена, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование инвентарь	фронтальная	опрос	
2.	Сентябрь	1	Входное тестирование. Определение уровня физической подготовленности обучающихся	индивидуальная	Стартовая диагностика уровня физической подготовки учащихся	
Раздел 2. Легкая атлетика. (12 часов)						
3.	сентябрь	1	Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (высокий).	фронтальная	опрос	
4.	сентябрь	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий). Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	групповая	тест	
5.	сентябрь	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения старта (низкий с опорой на одну	групповая	контрольное задание	

			руку)			
6.	сентябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости. Кросс 200 метров, 500 метров.	индивидуальная круговая	Контрольные упражнения, тест	
7.	сентябрь	1	Разучивание и совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.).	фронтальная	контрольное задание	
8.	октябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	групповая	тест	
9.	октябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	групповая	тест	
10	октябрь	1	Совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	индивидуальная	тест, контрольное задание	
11	октябрь	1	Эстафетный бег. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	групповая	Наблюдение, контрольное задание	
12	октябрь	1	Кросс 1000 метров. ОРУ на общую выносливость.	фронтальная	опрос	
13	октябрь	1	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	индивидуальная	контрольное упражнение	
14	октябрь	1	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя.Сдача норм ГТО.	индивидуальная	наблюдение	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)						
15	ноябрь	1	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).	фронтальная	опрос	
16	ноябрь	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).	индивидуальная	Контрольные задания	
17	ноябрь	1	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре	групповая	тест	

			лежа. Сдача норм ГТО.			
18	ноябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы.	индивидуальная	тест	
19	ноябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости	индивидуальная	Контрольные задания	
20	ноябрь	1	Разучивание элементов акробатики (гимнастический мост). Развитие гибкости. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО.	групповая, индивидуальная	беседа	
21	ноябрь	1	Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии. преодоление полосы препятствий.	индивидуальная	опрос	
22	ноябрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	фронтальная	наблюдение	
23	декабрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей.	фронтальная	наблюдение	
24	декабрь	1	Совершенствование элементов акробатики. Разучивание и совершенствование комбинаций из элементов акробатики.	индивидуальная	контрольное задание	
25	декабрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств.	групповая	наблюдение	
26	декабрь	1	Совершенствование комбинаций из элементов акробатики. Демонстрация комбинаций из элементов акробатики.	индивидуальная	тест, контрольное задание	
Раздел 4. Баскетбол (11 часов)						
27	декабрь	1	Правила ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	фронтальная	опрос	
28	декабрь	1	Баскетбольная стойка. Ведение мяча. Перемещения. Остановки шагом, прыжком.	парная	Контрольные задания	
29	декабрь	1	Передача мяча двумя руками от груди, через площадку, одной рукой. Передачи в движении. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	групповая	Контрольные задания	

30	декабрь	1	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	игровая	Контрольные задания	
31	январь	1	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	игровая	тест	
32	январь	1	Перехват, вырывание, выбивание мяча из рук. Штрафные броски. бросок на два шага. Совершенствование основных элементов игры в баскетбол.	игровая	Контрольные задания	
33	январь	1	Подводящие упражнения, игры ("одинадцать передач", "стритбол").	игровая	Контрольные задания	
34	январь	1	Общая физическая подготовка. Развитие силы, скоростно- силовых качеств.	игровая	тест	
35	январь	1	Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.	игровая	Наблюдение	
36	январь	1	Игра по упрощенным правилам.	игровая	Наблюдение	
37	январь	1	Двусторонняя игра в баскетбол.	игровая	Наблюдение	
Раздел 5. Волейбол (11 часов)						
38	февраль	1	Правила ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	фронтальная	Опрос	
39	февраль	1	Стойка. Перемещения по площадке.	групповая	Контрольные задания	
40	февраль	1	Разучивание основных элементов (подача сверху-снизу, прием мяча).	парная	Контрольные задания	
41	февраль	1	Разучивание техники выполнения нападающего удара.	парная	Контрольные задания	
42	февраль	1	Упражнения на развитие общей физической подготовленности (координационные способности, скоростно- силовые, силовые)	фронтальная	опрос	
43	февраль	1	Теоретические основы тактики нападения в волейболе.	фронтальная	опрос	
44	февраль	1	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Разучивание комбинаций из элементов игры в волейбол.	индивидуальная	тест, контрольное задание	
45	март	1	Теоретические основы тактики защиты в волейболе. Двойной, тройной блок.	фронтальная	опрос, тест	

46	март	1	Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координационных способностей, скоростно- силовых качеств.	фронтальная	наблюдение	
47	Март	1	Совершенствование комбинаций из элементов игры волейбол. Тактика на падения. Тактика защиты. Учебная игра.	групповая	опрос, наблюдение, контрольное задание	
48	март	1	Двусторонняя игра	групповая	опрос, наблюдение, контрольное задание	
Раздел 6. Футбол (13 часов)						
49	март	1	Правила ТБ на занятиях по футболу. Правила игры, значение, история, основные правила соревнований.	фронтальная	опрос	
50	март	1	Стойка. Перемещение на поле. Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	групповая	тест	
51	март	1	Ведение мяча. Обманные движения без мяча.	парная	тест	
52	март	1	Ведение мяча. Короткие передачи. Смена направления движения.	групповая	Контрольные задания	
53	апрель	1	Ведение с разной скоростью. Остановки.	игровая	Контрольные задания	
54	апрель	1	Длинные передачи (прямые, по диагонали). Прием и мяча.	игровая	тест	
55	апрель	1	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	Контрольные задания	
56	апрель	1	Разучивание основных элементов игры в футбол. Вбрасывание из-за боковой. Удары по мячу головой. Угловой удар.	групповая	опрос	
57	апрель	1	Общая физическая подготовка. Развитие координационных качеств	фронтальная	контрольные задания	
58	апрель	1	Совершенствование основных элементов игры в футбол. Разучивание комбинаций из основных элементов игры в футбол.	групповая	контрольные задания	
59	апрель	1	Тактика нападения. Тактика защиты. Совершенствование Комбинаций из основных элементов игры в футбол. Учебная игра.	групповая	наблюдение, опрос	
60	май	1	Позиционная игра, командное взаимодействие.	игровая	контрольное задание	

61	май	1	Двусторонняя игра в футбол.	игровая	Наблюдение, опрос	
Раздел 7. Легкая атлетика (6 часов)						
62	май	1	Эстафетный бег. Совершенствование техники выполнения передачи эстафетной палочки.	круговая	Контрольные задания	
63	май	1	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров). Сдача норм ГТО.	парная	Тест	
64	май	1	Кросс 200 метров, 500 метров.	фронтальная	Тест	
65	май		Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя. Сдача норм ГТО.	групповая	Тест	
66	май	1	Совершенствование техники выполнения метания м.мяча(150г), спортивного снаряда(500-700г.). Сдача норм ГТО.	индивидуальная	тест	
67	май	1	Бег на длинные дистанции. Сдача норм ГТО.	групповая	тест	
Раздел 8. Воспитательный компонент (5 часов)						
68	сентябрь		Быстрее, выше, сильнее	Групповая	наблюдение	
69	ноябрь		Спорт - сквозь время	Групповая	наблюдение	
70	февраль		Армейские будни	Групповая	наблюдение	
71	март		Спортивные девчонки	Групповая	наблюдение	
72	апрель		Старты для здоровья	Групповая	наблюдение	

2.2.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

2.3.Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физичес-	Контроль-	Воз-	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
ности	ние (тест)			Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
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 леж. кол-во раз	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	-	-	-	-	-	-

	(девочки)	15	-	-	-	5-''-	12-13	16-''-
--	-----------	----	---	---	---	-------	-------	--------

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и 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 (девочки)	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.

2.4.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.

2.5.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 брусья, 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, Сферум

Средства для организации учебных коммуникаций:

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

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для полноценного физического развития учащихся и формирование у них личностной культуры здоровья.

Задачи воспитательной работы

- 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.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

- гражданско-патриотическое воспитание
- здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

- беседа
- военно-спортивная игра
- эстафета
- веселые старты
- конкурсно-познавательная программа

Методы воспитательной работы

- беседа
- упражнение
- соревнование
- игра
- поощрение
- наблюдение

Планируемые результаты воспитательной работы

- 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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
	Быстрее, выше, сильнее	Воспитать чувство товарищества, целеустремленность, единства, стремления воли к победе, соревновательной дисциплины.	эстафета	сентябрь
	Спорт - сквозь время	Формировать у учащихся устойчивое позитивное отношение к ведению здорового образа жизни, к принятию спорта и физической культуры как альтернативы вредным привычкам	конкурсно-познавательная программа	ноябрь
	Армейские будни	Повышать уровень гражданско – патриотического воспитания учащихся, уровень физической подготовки, воспитать волевые качества.	военно-спортивная игра	февраль
	Спортивные девчонки	Способствовать совершенствованию двигательных качеств учащихся с помощью спортивных эстафет с предметами, без предметов и использования игровых элементов; Воспитать чувство коллективизма, взаимоподдержки и товарищества в	Веселые старты	март

		спортивной соревновательной борьбе		
	Старты для здоровья	Привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитать дисциплинированность, активность, доброжелательное отношение к товарищам, способствовать формированию коммуникативных навыков	День здоровья	апрель

3.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 Руссковой, 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/>)