

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

«Рекомендовано»

Педагогическим советом

ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

Протокол № 2

« 03 » 09 20 25 г.

«Утверждаю»



И.о. директора ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

В.Ю.Постников

« 03 »

20 25 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
на 2025 – 2026 учебный год

Направленность	физкультурно-спортивная
Уровень программы:	ознакомительный
Возраст обучающихся:	8 – 11 лет
	12 – 14 лет
	15 – 18 лет
Срок реализации:	1 год

Разработчик программы:

Козлов Алексей Викторович

педагог дополнительного образования

г. Москва, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2 стр.
2. Содержание программы по группам.....	5 стр.
3. Учебно-тематический план (1 группа).....	6 стр.
4. Содержание учебно-тематического плана (1 группа)	6 стр.
5. Учебно-тематический план (2 группа).....	12 стр.
6. Содержание учебно-тематического плана (2 группа).....	13 стр.
7. Учебно-тематический план (3 группа).....	19 стр.
8. Содержание учебно-тематического плана (3 группа).....	20 стр.
9. Список литературы.....	25 стр.

Пояснительная записка

Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Задневич. г. Москва "Просвещение" 2012г.

Направленность данной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа рекомендуется для дополнительных занятий с детьми 7-17 лет. Уровень программы – «ознакомительный». Продолжительность реализации учебной программы – 1 год. Занятия проводятся с воспитанниками во второй половине дня в групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в секции 10-12 человек. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа. Обучение занимающихся по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в трех возрастных группах:

- 1 группа - занимающиеся 7-10 лет,
- 2 группа - занимающиеся 11-13 лет,
- 3 группа - занимающиеся 14-17 лет.

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

Задачи. Программа направлена на решение основных задач физического воспитания:

- формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развитие физических качества и способностей занимающихся;
- формирование знаний о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формирование умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование прикладных умений и навыков для организации досуговой деятельности;
- содействие воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;
- привитие организаторских навыков.

Актуальность программы:

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно - воспитательного процесса в Центре.

В условиях современного общества физическая культура и спорт должны способствовать удовлетворению духовных потребностей детей, быть действенным средством гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

К числу потребностей человека, обусловленных природой, относится и потребность в тренировке мышц и внутренних органов

Новизна программы:

Данная программа отличается от уже существующих тем, что детям дается больше возможностей к самостоятельному овладению средствами и формами индивидуальной деятельности, умениями направленно использовать эту деятельность для собственного духовного, социального и физического развития, укрепления и сохранения здоровья.

Программа характеризуется направленным преобразованием «внутренней» природы человека и реализует его потребности в активной творческой жизнедеятельности.

Основное внимание базовой части программы уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости, а также овладению школой движений, формированию знаний об основах физической культуры, спорта, здоровом образе жизни.

Большое внимание уделяется воспитанию у ребят дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости, а также развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, представления и др.).

Особое внимание уделяется всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирование пространственных временных и силовых параметров движений: равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

Теоретические знания по разделам программы даются в ходе практических занятий и носят консультативный характер.

Ожидаемые результаты:

- улучшение здоровья, содействия правильному физическому развитию;
- рост интереса к занятиям спортом;
- формирование детского коллектива с положительными жизненными установками и интересами;
- участие во всех спортивных мероприятиях Центра.

Содержание программы по группам

Цель программы 1 группы: мотивация воспитанников младшего возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности.

Задачи программы:

- освоение занимающимися физических упражнений из разделов государственной программы по физической культуре. Изучение технических элементов легкой атлетики, волейбола, баскетбола, футбола, гимнастики;
- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие координационных способностей, движения во времени, пространстве. Дифференцирование временных и силовых параметров движений (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве). Развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости, скоростных, скоростно-силовых качеств);
- формирование представлений об основных видах спорта, использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и на соревнованиях;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

**Учебно-тематический план
1 группа**

№№ п.п.	Содержание занятий	Теория	Практика	Всего часов
1	Основы знаний:	4	-	4
	История физической культуры. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. Правила техники безопасности на занятиях Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм. Правила соревнований			
2	ОФП и СФП		64	64
3	Контрольные испытания		4	4
	Контрольные упражнения Тестирование Участие в соревнованиях Инструкторская и судейская практика			
	ВСЕГО:	4	68	72

**Содержание учебно-тематического плана
1 группа**

Большое внимание уделяется формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта,

На этом этапе начинается обучение технике различных видов спорта. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

1 раздел. Основы знаний

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

2 раздел. Общая физическая и специальная подготовка

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками). Упражнения на гимнастической скамейке. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему».

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Спортивные игры:

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Участие в соревнованиях с другими группами.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

Мини-волейбол. Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Подачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди, от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

Требования к занимающимся, прошедшим обучение.

В результате освоения учебного материала 1 этапа программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения;
- о правилах спортивных игр.

Уметь.

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, бегать в равномерном темпе от 7 до 10мин., стартовать из различных исходных положений, преодолевать с помощью прыжков и бега полосу из 5-6 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
- Метать небольшие предметы и мячи на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой. Метать малый мяч в цель с расстояния 10м.
- Ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов, с предметами с соблюдением правильной осанки.
- Слитно выполнять кувырок вперед, назад. Стойку на лопатках.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед, назад. Выполнять бег с вращением скакалки вперед.
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь ловить, вести, бросать мяч в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Уметь выполнять передачи мяча на расстояние до 5 метров. Играть в одну из спортивных игр, предложенных программой, по упрощенным правилам.
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы. Быть дисциплинированными, честными, активными во время проведения игр и выполнения других заданий.
- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

3 раздел. Контрольные испытания

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Цель программы 2 группы: привлечение воспитанников среднего школьного возраста к занятиям общефизической подготовкой для укрепления здоровья и улучшения работоспособности, формирования адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Задачи программы:

- дальнейшее освоение занимающимися физических упражнений из разделов государственной программы по физической культуре, углубленное изучение техники легкой атлетики, волейбола, баскетбола, гимнастики;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее формирование знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- дальнейшее развитие координационных способностей движения во времени и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости, силы).
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивном оборудовании и инвентаре.
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности. Содействие регулированию психических процессов и обучение основам саморегуляции в ходе двигательной активности.
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование организаторских навыков: проведение занятий в качестве помощника педагога, капитана команды. Выполнение роли судьи.

**Учебно-тематический план
2 группа**

№ № п.п.	Содержание занятий	Теори я	Практик а	Кол-во часов
1	Основы знаний:	4		4
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры. Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья, и повышения физической подготовленности. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Техника безопасности на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Слагаемые ЗОЖ			
2	ОФП и СФП		64	64
3	Контрольные испытания		4	4
	Контрольные упражнения Тестирование Соревновательная деятельность Инструкторская и судейская практика			
	ВСЕГО:	4	68	72

Содержание учебно-тематического плана

2 группа

1 раздел. Основы знаний

На занятиях второго этапа программы углубляются знания о личной гигиене, режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Занимающиеся получают представления о физической культуре личности. О слагаемых здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, личная и общая гигиена, самоконтроль и врачебный контроль, закаливание, смена труда и отдыха, двигательная активность). Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

2 раздел. Общая физическая подготовка

Проводится углубленное обучение технике различных видов спорта. Продолжается обучение базовым двигательным действиям. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации. Формируется интерес к определенным видам двигательной активности и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Гимнастика. Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону. Упражнения на перекладине. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении и т.д.

Легкая атлетика. Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную

цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

Подвижные игры.

Игры с элементами бега: «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

Игры с прыжками: «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

Игры с элементами сопротивления в парах и в командах: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

Игры с элементами футбола типа эстафет с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».

Игры с элементами баскетбола типа эстафет с ведением, передачами, бросками мяча.

Игры с элементами волейбола типа эстафет с передачами мяча.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Спортивные игры:

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

Волейбол. Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости: кросс до 10 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 10 м (с общим пробеганием 25-35 м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений,

отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Требования к занимающимся, прошедшим обучение.

В результате освоения учебного материала программы, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и физкультурного образования:

Знать и иметь представление:

- о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- об особенностях индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки и её коррекции;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- вредные привычки и причины их возникновения, их пагубное влияние на организм человека. Слагаемые здорового образа жизни;
- об основах начальной военной физической подготовки;
- о развитии основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий;
- о роли и значении физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Уметь:

- правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках. С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 15 минут.

- метать малый мяч на дальность с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-15м. Метать малый мяч с места по медленно и быстро движущемуся мячу;
- выполнять кувырок вперед, назад, стойку на голове, длинный кувырок. Выполнять переворот в сторону. Лазать по канату.
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, в движении, вращая её вперед и назад;
- Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиенические нормы. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку;
- Стремиться показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

3 раздел. Контрольные испытания

Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, должны стремиться иметь прирост показателей физической подготовленности. После окончания учебного года, учитывая индивидуальные особенности, показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты выполнения контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в соревнованиях по выбранному виду спорта.

Инструкторская и судейская практика в различных видах спорта. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе. Самостоятельное комплектование команды. Правила и организация игры, по выбранному виду спорта (под контролем педагога).

Цель программы 3 группы:

Содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым занимающимся личной физической культуры.

Задачи программы:

- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- формирование конкретных представлений о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- продолжение работы по закреплению у занимающихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формирование адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию;
- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладения современными системами физических упражнений, включая упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности;
- совершенствование технического и тактического мастерства двигательных навыков;
- продолжение работы по разностороннему развитию кондиционных и координационных двигательных способностей;
- воспитание личностных качеств: самосознания, мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, выдержки, самообладания. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции в ходе двигательной активности
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, соревнований, оказание первой помощи при травмах;

Учебно-тематический план
3 группа

№ № п.п	Содержание занятий	Теори я	Практик а	Кол-во часов
1	Основы знаний:	4		4
	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения; Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; закономерности спортивной тренировки, двигательной активности. Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности; Ориентация индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование здорового образа жизни; Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и профилактика травматизма.			
2	ОФП и СФП		64	64
3	Контрольные испытания		4	4
	Контрольные упражнения Тестирование Соревновательная деятельность Инструкторская и судейская практика			
	ВСЕГО:	4	68	72

Содержание учебно-тематического плана

3 группа

1 раздел. Основы знаний

На занятиях программы третьего этапа рассматриваются вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности. Беседы о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Об ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннего развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; основ техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

2 раздел. Общая физическая подготовка

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении с большей координационной сложностью. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой и т.д. Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Легкая атлетика. Совершенствование спринтерского бега. Бег 100м на результат. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 1000,2000 м. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники метаний. Участие в соревнованиях.

Спортивные игры.

Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам на площадках разных размеров. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями, бег 1000 м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.

Упражнения для развития координации: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия,

выполнение в прыжке поворота на 90-180 градусов. Метания из различных и.п. в цель и на дальность.

Скоростно-силовые способности: всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15, 30 м. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Пробегание отрезков на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать. Использование упражнений для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Для формирования физических качеств, совершенствования отдельных навыков и умений педагог дополнительного образования имеет возможность использовать метод круговой тренировки. Педагог моделирует специальные комплексы упражнений и вырабатывает алгометрические предписания для их выполнения.

Требования к занимающимся, прошедшим обучение.

В результате освоения учебного материала, занимающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и физкультурного образования:

Знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- об особенностях индивидуальной организации, планирования, регулирования, и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- об особенностях работы скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. О способах контроля над деятельностью этих систем;
- о профилактических и восстановительных мероприятиях при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
- основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование прикладных двигательных навыков и умений (гимнастика, легкая атлетика).
- о развитии основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных занятий.
- правила соревнований по различным видам спорта.

Уметь:

- Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
- Проводить контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой.
- Проводить приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- Проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младшего школьного возраста, осуществлять судейство по виду спорта.
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью пробегать 100, 200, 400, 800м. В равномерном темпе бегать до 30 минут.
- Выполнять прыжки в высоту, в длину. Выполнять метание теннисного мяча, гранаты.

- Выполнять упражнения на перекладине. Лазать по канату без помощи ног.
- Прыгать через скакалку с «двойным» прокрутом. Выполнять максимальное количество прыжков за одну минуту.
- Играть в одну из спортивных игр с правильным применением правил игры.
- Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Выполнять упражнения на расслабление
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиенические нормы. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку;
- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических качеств, общей и специальной физической подготовки по одному или нескольким видам спорта.

3 раздел. Контрольные испытания

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

В октябре и апреле месяце проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

Результаты контрольных нормативов фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать участие в соревнованиях по различным видам спорта.

Инструкторская и судейская практика. Выполнение роли инструктора на занятиях с младшими школьниками. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и со сверстниками. Судейство в различных видах спорта.

Список литературы

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». — Базовый учебник для педагогов и тренеров.
2. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры». — Классический труд, раскрывающий принципы построения тренировочного процесса.
3. Лях В. И. «Координационные способности: диагностика и развитие». — Важное пособие для работы над ловкостью и балансом в рамках ОФП.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». — Методическое пособие для разнообразия занятий ОФП.
5. Яковлев В. Г. «Подвижные игры». — Сборник игр для развития физических качеств у молодежи.
6. Верхошанский Ю. В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». — Для более глубокого понимания развития силовых и скоростных качеств.
7. Ланда Б. Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности». — Незаменимое пособие для проведения тестов и мониторинга результатов.
8. Дубровский В. И. «Спортивная медицина». — Информация о самоконтроле, гигиене занятий и профилактике травматизма.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная». — Для понимания того, как нагрузки влияют на организм подростка.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).