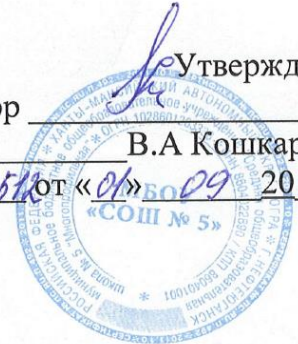


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ»

Принята на заседании
методического совета
«31» 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор _____
В.А Кошкарева
Приказ № 510 от «01» 09 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Воржева Лариса Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) составлена на основе материала, который школьники изучают на уроках физической культуры, с учетом интересов обучающихся к следующим видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей, основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Нормативно-правовое обеспечение

НОРМАТИВНАЯ БАЗА на 2023-2024 уч.год

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование по специальности «учитель физической культуры». Высшая квалификационная категория.

Уровень программы: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья детей. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности школьников. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Программа направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Новизна программы

В программе уделяется больше времени, чем, к примеру, на уроках физической культуры, на разучивание и совершенствование упражнений легкой атлетики, гимнастики, технико-тактических приёмов бадминтона, баскетбола, волейбола, что позволит учащимся повысить уровень физической подготовленности, подготовиться к соревновательной деятельности по данным разделам программы. В программе предусмотрена также психологическая подготовка.

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи:

Предметные (обучающие):

- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека; умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений; умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию; совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные (воспитательные):

- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом; воспитанию нравственных и волевых качеств личности; умению работать в группе, команде.

Адресат программы

Программа спортивно-оздоровительной направленности «ОФП» составлена для обучающихся (юношей и девушек) 12-18 лет.

Физическая культура в подростковом возрасте играет огромную роль, потому что организм в возрасте 12-18 лет еще пластичен, и многие заболевания можно излечить без следа. Это касается таких состояний как остеохондроз, сколиоз, кифоз. Часто в подростковом возрасте в результате быстрого и неравномерного роста появляется неуклюжесть, нескладность, нарушения координации, осанки. Регулярные занятия помогают подростку сформировать хорошую осанку, гармоничную фигуру, избавиться от таких проблем, как лишний вес или сутулость. Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную и гормональную системы организма. Немалую роль в занятиях физической культурой имеет психологический аспект тренировок. Занятия общей физической подготовкой

способствуют укреплению самооценки, повышению настроения, уверенности в себе.

В юношеском возрасте (14-18 лет) происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности - учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Юношеский возраст характеризуется завершением процессов формирования органов и систем организма, достижением функционального уровня взрослого человека. Данный период жизни благоприятен, как для занятия спортом, так и для занятий физической культурой. В этом возрасте продолжается дальнейшее совершенствование и формирование потенциала физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Условия реализации программы

Условия набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, с основной группой здоровья.

Количество обучающихся: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности на занятии: теоретические занятия, практические занятия, игра, соревнования.

Срок реализации программы: 9 месяцев (108 часов).

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю: одно занятие - два академических часа с 10-минутным перерывом, второе занятие - 1 академический час.

Формы занятий

Занятия проходят в групповой форме. Минимальное количество обучающихся в группе – 10, максимальное – 15.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знания о содержательных основах здорового образа жизни, об основных понятиях и терминах физической культуры;

- умение выполнять физические упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности: гимнастические, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании.

Метапредметные результаты:

- умение применять физические упражнения, технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол при организации самостоятельных занятий, в игровой и соревновательной деятельности;

- умение тестировать показатели основных физических качеств.

Личностные результаты:

- соблюдение правил техники безопасности на занятиях;

- управление своими эмоциями, владение культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет уровень физической подготовленности школьника.

Текущий контроль заключается в педагогическом контроле за спортивной формой обучающихся, выполнения ими программы дополнительного образования в период обучения. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: опрос, педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация определяет уровень развития физической подготовленности школьника по итогам первого полугодия.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения программы с целью определения изменения уровня развития физической подготовленности и проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы (май).

Входной контроль, Промежуточная и Итоговая аттестация проводятся в форме тестирования - выполнение контрольных упражнений (тестов) по физической подготовленности.

Результаты выполнения контроля, аттестации оцениваются по таблицам 1, 2, 3 (Приложение 1) и анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все контрольные упражнения (тесты), независимо от результатов, получают зачет.

Формой отслеживания и фиксации результатов является Протокол тестирования физической подготовленности учащихся.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля,
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Входной контроль	2	0,5	1,5	Тестирование
3	Легкая атлетика	12	2	10	Педагогическое наблюдение
4	Спортивные игры:	14	4	10	Педагогическое

	Баскетбол				наблюдение
5	Гимнастика	14	4	10	Педагогическое наблюдение
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование
7	Спортивные игры. Волейбол	15	3	12	Педагогическое наблюдение
8	Спортивные игры: Баскетбол	16	4	12	Педагогическое наблюдение
9	Спортивные игры: Бадминтон	12	3	9	Педагогическое наблюдение
10	Легкая атлетика	15	3	12	Педагогическое наблюдение
11	Итоговая аттестация	2	0,5	1,5	Тестирование
12	Итоговое занятие	2	1	1	Зачет
Итого		108	27	81	

Календарный учебный график

№ п/п	Число /Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа							
1.1		-	Групповая	2	Введение. Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	Опрос
Раздел 2. «Входной контроль». 2 часа							
2.1		-	Групповая	2	Входной контроль	Спортивная площадка, спортивный зал	Тестирование
Раздел 3. «Легкая атлетика». 12 часов							
3.1		-	Групповая	2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
3.2		-	Групповая	2	Метание мяча и гранаты	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
3.3		-	Групповая	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
3.4		-	Групповая	2	Бег на средние дистанции	Спортивная площадка, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.5		-	Групповая	2	Бег на длинные	Спортивная	Педагогическое

			вая		дистанции	площадка, спортивный зал	наблюдение
3.6		-	Группо вая	2	Подвижные игры	Спортивная площадка, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. «Спортивные игры. Баскетбол». 14 часов							
4.1		-	Группо вая	2	Техника передвижений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.2		-	Группо вая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.3		-	Группо вая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.4		-	Группо вая	2	Броски мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.5		-	Группо вая	2	Штрафной бросок	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.6		-	Группо вая	2	Сочетание приемов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.7		-	Группо вая	2	Тактика игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. «Гимнастика». 14 часов							
5.1		-	Группо вая	2	Висы и упоры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.2		-	Группо вая	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.3		-	Группо вая	2	Акробатическая комбинация	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.4		-	Группо вая	2	Упражнения на степ-платформе	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.5		-	Группо вая	2	Упражнения в равновесии, лазанье по канату	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.6		-	Группо вая	2	Упражнения на развитие силы и мышц брюшного пресса	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.7		-	Группо вая	2	Полоса препятствий.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. «Аттестация». 2 часа							
6.1		-	Группо вая	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Тестирование
Раздел 7. «Спортивные игры. Волейбол». 15 часов							
7.1		-	Группо вая	1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.2		-	Группо вая	1	Прием и передача мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

7.3		-	Группо вая	2	Нижняя прямая подача	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.4		-	Группо вая	2	Верхняя прямая подача	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.5		-	Группо вая	1	Подачи мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.6		-	Группо вая	2	Прямой нападающий удар	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.7		-	Группо вая	2	Тактика игры в волейбол	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.8		-	Группо вая	2	Игра по упрощенным правилам волейбола	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.9		-	Группо вая	2	Игра в волейбол	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 8. «Спортивные игры. Баскетбол». 16 часов							
8.1		-	Группо вая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.2		-	Группо вая	1	Вырывание, выбивание, перехват мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.3		-	Группо вая	1	Отвлекающие приемы (финты)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.4		-	Группо вая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.5		-	Группо вая	2	Броски мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.6		-	Группо вая	2	Тактика игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.7		-	Группо вая	2	Групповые тактические взаимодействия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.8		-	Группо вая	2	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.9		-	Группо вая	2	Игра в баскетбол	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 9. «Спортивные игры. Бадминтон». 12 часов							
9.1			Группо вая	2	Техника перемещений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.2			Группо вая	2	Техника ударов, подач.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.3			Группо вая	2	Смеш	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.4			Группо вая	2	Тактика одиночной игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.5			Группо вая	2	Тактика парной игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.6			Группо вая	2	Игра по правилам	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

Раздел 10. «Легкая атлетика». 15 часов							
10.1			Групповая	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.2		-	Групповая	2	Низкий старт	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.3		-	Групповая	2	Спринтерский бег	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.4		-	Групповая	2	Эстафетный бег	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.5		-	Групповая	2	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.6		-	Групповая	2	Бег на средние дистанции	Спортивная площадка, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.7		-	Групповая	2	Бег на длинные дистанции	Спортивная площадка, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.8		-	Групповая	1	Метание мяча, гранаты на дальность	Спортивная площадка, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 11. Аттестация. 2 часа							
11.1	19.05 21.05	-	Групповая	2	Итоговая аттестация	Спортивная площадка, спортивный зал	Тестирование
Раздел 12. «Итоговое занятие». 2 часа							
12.1	21.05 26.05	-	Групповая	2	Итоговое занятие	Спортивная площадка, спортивный зал	Зачет

Содержание

1. Раздел «Вводное занятие»

1.1 Тема: «Введение. Инструктаж по технике безопасности»

Теория: Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Задачи на учебный год. Беседа о правилах техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.

Практика: Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры «Салки», «Удочка».

2. Раздел «Входной контроль»

2.1 Тема «Входной контроль»

Теория: Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика. Контрольные упражнения: Бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота; наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости; бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.

3. Раздел «Легкая атлетика»

3.1 Тема «Спринтерский бег, эстафетный бег»

Теория: Техника спринтерского, эстафетного бега.

Практика: Беговые упражнения. Высокий и низкий старт до 30-40 м. Стартовый разгон. Соревнования в беге на 60 м. Круговая эстафета.

3.2 Тема «Метание мяча и гранаты»

Теория: Техника метания мяча и гранаты.

Практика: Метание мяча, гранаты с места, укороченного разбега на дальность.

3.3 Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»

Теория: Правила выполнения тестовых упражнений.

Практика: Беговые, прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, отжимание/ подтягивание.

3.4 Тема «Бег на средние дистанции»

Теория: Техника бега на средние дистанции.

Практика: Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Соревнования в беге на 200, 400 м.

3.5 Тема «Бег на длинные дистанции»

Теория: Техника длительного бега. Самонаблюдение и самоконтроль.

Практика: Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. Броски и ловля набивного мяча. Игра «Вызов номеров».

3.6 Тема «Подвижные игры»

Теория: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Практика: Игра «Вызов номеров», «Салки», «Удочка».

4. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»

4.1 Тема «Техника передвижений»

Теория: Техника передвижений, остановок, стоек. Приемы саморегуляции.

Практика: Перемещения в защитной стойке, остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячом.

4.2 Тема «Ловля и передача мяча»

Теория: Терминология баскетбола.

Практика: Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении, с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, одной от плеча, двумя с отскоком от пола.

Игровые взаимодействия 2:2, 3:3.

4.3 Тема «Ведение мяча»

Теория: Виды ведения мяча.

Практика: Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.

Мини-баскетбол.

4.4 Тема «Броски мяча»

Теория: Виды бросков.

Практика: Броски с места. Броски в движении после ведения. Броски без сопротивления и с сопротивлением защитника.

4.5 Тема «Штрафной бросок»

Теория: Правила выполнения штрафного броска.

Практика: Вырывание мяча из рук соперника. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.

4.6 Тема «Сочетание приемов»

Теория: Жесты судей.

Практика: Сочетание приемов с броском в кольцо. Игровые взаимодействия 3:3.

4.7 Тема «Тактика игры»

Теория: Тактика игры в баскетбол.

Практика: Развитие силы рук и плечевого пояса. Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

5. Раздел «Гимнастика»

5.1 Тема: «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Упражнения на брусьях. Юноши: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девушки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, вис лежа на верхней жерди, сед боком на верхней жерди, соскок.

5.2 Тема «Акробатические упражнения»

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.

5.3 Тема «Акробатическая комбинация»

Теория: Правила составления акробатической комбинации.

Практика: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Составление акробатической комбинации из числа разученных упражнений.

5.4 Тема «Упражнения на степ-платформе»

Теория: Правила выполнения базовых шагов степ-аэробики.

Практика: Шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги. Движение рук.

5.5 Тема «Упражнения в равновесии, лазанье по канату»

Теория: Правила составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

Практика: Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей. Упражнения в равновесии - девушки. Лазанье по гимнастическому канату

(произвольным способом) - юноши.

5.6 Тема «Упражнения на развитие силы и мышц брюшного пресса»

Теория: Правила выполнения упражнений на силу и мышцы брюшного пресса

Практика: Подтягивание на высокой перекладине, сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения в парах.

5.7 Тема «Полоса препятствий»

Теория: Правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие физических качеств. Соревнования - преодоление полосы препятствий.

6. Раздел «Аттестация»

6.1 Тема «Промежуточная аттестация»

Теория: Правила выполнения тестовых упражнений.

Практика: Челночный бег 3x10 м; для оценки скоростных качеств; отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание (юноши) - для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; наклон вперед из положения сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости.

7. Раздел «Спортивные игры. Волейбол»

7.1 Тема «Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений»

Теория: Повторный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными и подвижными играми, легкой атлетикой.

Практика: Стойки игрока. Совершенствование техники перемещений. Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения с мячом.

7.2 Тема «Прием и передачи мяча»

Теория: Техника приема и передачи мяча.

Практика: Упражнения с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, через сетку во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

7.3 Тема «Нижняя прямая подача»

Теория: Терминология игры в волейбол.

Практика: Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

7.4 Тема «Верхняя подача мяча»

Теория: Техника верхней подачи мяча.

Практика: Верхняя подача мяча через сетку с расстояния 5-6 и 9 м от сетки.

Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

7.5 Тема: «Подачи мяча»

Теория: Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Практика: Упражнения с набивным мячом. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча в заданную часть площадки. Игровые взаимодействия 3:3.

7.6 Тема «Прямой нападающий удар»

Теория: Техника прямого нападающего удара

Практика: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

7.7 Тема «Тактика игры в волейбол»

Теория: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.

Практика: Упражнения с мячом. Игровые взаимодействия 3:3. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

7.8 Тема «Игра по упрощённым правилам волейбола»

Теория: Правила игры и жесты судей.

Практика: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.

7.9 Тема «Игра в волейбол»

Теория: Правила игры и жесты судей.

Практика. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по правилам.

8. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»

8.1 Тема «Ловля и передача мяча»

Теория: Причины и предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу.

Практика: Ловля и передача мяча. Передачи мяча одной рукой из-за спины.

Варианты ловли мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча в прыжке после отскока от щита.

8.2 Тема «Вырывание, выбивание, перехват мяча»

Теория: Техника выполнения вырывания, выбивания и перехвата мяча.

Практика: Упражнения с набивными мячами. Вырывание, выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Накрывание мяча при броске.

Игра «Выбей мяч».

8.3 Тема «Отвлекающие приемы (финты)»

Теория: Техника выполнения отвлекающих приемов.

Практика: Упражнения с мячом в движении. Финты без мяча, финты с мячом.

Игра «Не давай мяч водящему».

8.4 Тема «Ведение мяча»

Теория: Правила организация самостоятельных занятий спортивными играми.

Практика: Ведение мяча в движении с переводом в другую руку, с обводкой препятствий. Игра «Салки с ведением». Мини-баскетбол.

8.5 Тема «Броски мяча»

Теория: Здоровый образ жизни.

Практика: Броски в движении после ведения. Штрафной бросок. Игра «Вызов номеров». Мини-баскетбол.

8.6 Тема «Тактика игры»

Теория: Тактика игры в баскетбол. Командные тактические действия в нападении и защите с участием трех игроков. Игра по правилам баскетбола.

8.7 Тема «Групповые тактические взаимодействия»

Теория: Судейство игры в баскетбол.

Практика: Сочетание приемов с броском в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Игра по правилам баскетбола.

8.8 Тема «Игра в баскетбол»

Теория: Судейство игры в баскетбол.

Практика: Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса. Сочетание приемов. Игра по правилам баскетбола.

8.9 Тема «Игра в баскетбол»

Теория: Правила игры в баскетбол.

Практика: Развитие силы рук и плечевого пояса. Игра по правилам баскетбола.

9. Раздел «Спортивные игры. Бадминтон»

9.1 Тема «Техника перемещений»

Теория: Виды перемещений

Практика: Совершенствование держания ракетки, стойки и перемещений.

9.2 Тема «Техника ударов, подач»

Теория: Техника выполнения ударов, подач.

Практика: Упражнения для совершенствования жонглирования. Удары по волану сверху, снизу. Короткая подача, высоко-далекая подача.

9.3 Тема «Смеш»

Теория: Техника выполнения атакующего удара - смеш.

Практика: Имитация удара после 2-3 шагов, в парах возле стены, в разные стороны игровой площадки, через сетку.

9.4 Тема «Тактика одиночной игры»

Теория: Правила одиночной игры

Практика: Игра по правилам одиночной игры.

9.5 Тема «Тактика парной игры»

Теория: Правила парной игры

Практика: Игра по правилам парной игры.

9.6 Тема «Игра по правилам»

Теория: Правила одиночной и парной игры

Практика: Игра по правилам одиночной и парной игры.

10. Раздел «Легкая атлетика»

10.1 Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»

Теория: Правила организации самостоятельных занятий легкой атлетикой.

Практика: Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с набивным мячом.

Игра «Воробьи-вороны», «Салки», «Удочка».

10.2 Тема «Низкий старт»

Теория: Техника низкого старта

Практика: Беговые, прыжковые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон 3x10 м. Челночный бег 3x10м.

10.3 Тема «Спринтерский бег»

Теория: Техника спринтерского бега.

Практика: Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением 5x10 м. Игра «Охотники и утки».

10.4 Тема: «Эстафетный бег»

Теория: Передача эстафетной палочки.

Практика: Специально-беговые упражнения. Встречный бег, эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

10.5 Тема «Прыжки в длину с места»

Теория: Техника прыжка в длину с места.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Соревнования прыжков в длину с места.

10.6 Тема «Бег на средние дистанции»

Теория: Техника бега на средние дистанции. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Практика: Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Соревнования в беге на 200, 400 м.

10.7 Тема «Бег на длинные дистанции»

Теория: Техника бега на длинные дистанции.

Практика: Беговые, прыжковые упражнения. Бег с препятствиями, с гандикапом в парах, группой. Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. Подвижные игры на материале легкой атлетики.

10.8 Тема «Метание мяча, гранаты на дальность»

Теория: Техника метание мяча и гранаты на дальность

Практика: Бросок набивного мяча из различных исходных положений, на

дальность. Метание малого мяча, гранаты на дальность с места, с разбега.

11. Раздел «Аттестация»

11.1 Тема «Итоговая аттестация»

Теория: Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: Контрольные упражнения: прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей, бег на 30 м с высокого старта, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота, бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости, наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости.

12. Раздел «Итоговое занятие»

12.1 Тема «Итоговое занятие»

Теория: Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

Практика: Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

Методы обучения по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Техническое обеспечение

Мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебно-практическое оборудование:

Раздел «Легкая атлетика»:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
- рулетка измерительная,
- теннисные мячи, мячи для метания 150 гр.,
- эстафетные палочки,
- беговая дорожка,
- прыжковая яма для прыжка в длину с разбега;

Раздел «Гимнастика»:

- стенка гимнастическая,
- перекладина гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- коврик гимнастический,
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2 кг),
- скакалка гимнастическая,
- палка гимнастическая,
- обруч гимнастический;

Раздел «Спортивные игры»:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные универсальные,
- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- табло перекидное,
- компрессор для накачивания мячей.

Список литературы

1. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
2. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.
3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие/ Ю.И. Гришина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 - 249 с.
4. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях, В.И. Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 - 104 с.
6. Лях, В.И. Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. - 80 с.
7. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. - М.: Просвещение, 2017 - 256 с.
8. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. - М.: Просвещение, 2017 - 255 с.
9. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры: Учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ/ Под общ. Ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильникова.- Москва, Шуя: ШГПУ, 2013 - 168 с.
10. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

Приложение 1.

Оценочные и методические материалы

Входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Нормы оценивания

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:

ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) / средний показатель по таблице;

ИУФП в беге на 1000 м рассчитывается иначе.

ИУФП в беге на 1000 м = (средний показатель по таблице - результат) / средний показатель;

3) рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:

ОУФП = (Б + ЧБ + Пр + П + ПТ + Н + БВ) / 7,

где Б – бег на 30 м,

ЧБ – челночный бег 3×10 м,

Пр – прыжок в длину с места,

П – подтягивание на перекладине,

ПТ – подъем туловища за 30 сек.,

Н – наклон вперед в положении сидя,

БВ – бег на 1000 м;

4) найти в *табл.* оценку индивидуального уровня физической подготовленности

Контрольно-измерительные материалы

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

- бег на 30 м с высокого старта и челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
- отжимание в упоре лежа, подтягивание – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;
- подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота;
- наклон вперед в положении сидя ноги врозь на полу – для оценки гибкости;
- бег на 1000 м – для определения общей и специальной выносливости.

Таблица 1.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Мальчики/юноши											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м, сек.	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Наклон вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11
Бег на 1000 м, сек.	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209

Таблица 2.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные)											
Девочки/девушки											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Бег на 30 м, сек.	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3
2. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
3. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
4. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
5. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
6. Наклон вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13
7. Бег на 1000 м, сек.	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262

Таблица 3.

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности

Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
от 0,21 до 0,60	Отлично
от - 0,20 до 0,20	Хорошо
от - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
от - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
от - 1,01 и ниже	Зона риска

