

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Верхказанская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена  
На Методическом Совете  
МКОУ «верхказанская СОШ»  
Протокол № 1 от 30.08.2021



Утверждена  
Директор МКОУ «Верхказанская СОШ»  
И.И. Кучева  
Приказ № 181 от 01.09.2021

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»  
(ОФП)**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

**Срок реализации: 1 год, 144 часа**

**Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Кучев Николай Иванович,**

**с. Верх-Казанка, 2021**

## Содержание

	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебно-тематический план	5
	Содержание учебно-тематического плана	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	7
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	13
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	Список литературы	15

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность и новизна программы**

**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.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-11 классов общеобразовательного учреждения. 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.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Практическая значимость**

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

#### **Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Адресат программы**

Обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группу проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа), из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Занятия проходят 2 раза в неделю.

#### **Форма обучения:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты;

- соревнования.

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из разновозрастных обучающихся, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности в процессе овладения физической культурой.

### Задачи программы: Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- формирование моральных и волевых качеств российского гражданина;
- подготовки участников объединения в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план 2021/2022 учебный год

№ пп	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Техника безопасности	2	2	
2.	Физическая культура и спорт	2	2	
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	3	3	
4.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	8		8
6.	Легкая атлетика	8		8
7.	Подвижные игры	8		8
8.	Лыжи	10		10
9.	Волейбол	14		14
10.	Настольный теннис	10		10
11.	Баскетбол	12		12
12.	Стрельба	10		10
13.	Футбол	10		10
14.	Инструкторская и судейская практика	18		18
15.	Контрольные испытания, соревнования	26		26
16.	ИТОГО:	144	10	134

## **Содержание учебного плана**

### **Тема 1. Техника безопасности.**

*Теория:* Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

**Тема 2. Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Тема 3: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

**Тема 4: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

### **Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория:* Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

### **Тема 6: Легкая атлетика**

*Теория:* Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

*Практика:* бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель. Медленный бег; кросс 300-500 м; бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

### **Тема 7: Подвижные игры**

«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Тема 8: Лыжи.**

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами ("плугом"). Лыжная гонка на 2-3 км.

### **Тема 9: Волейбол.**

Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Учебная игра.

### **Тема 10: Настольный теннис.**

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

### **Тема 11: Баскетбол.**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

**Тема 12: Стрельба.** Основы стрельбы. Правила поведения в тире. Волевые свойства, назначения, устройства малокалиберной винтовки. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из нее. Определение средней точки попадания, расчет поправок.

### **Тема 13: Футбол.**

Удары по мячу с места, с хода.

Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

### **Тема 14: Контрольные испытания, соревнования.**

**Тема 15: Инструкторская и судейская практика.** Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- основы стрельбы;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

### **Должны уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практика	теория		
1	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической	Обсуждение, опрос

					культуре.	
2	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.	Обсуждение, опрос
3	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.	Обсуждение, опрос
4	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм	Обсуждение, опрос
5	сентябрь	Лекция, беседа	0	2	Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм	Обсуждение, опрос
6	сентябрь	Практическое занятие	2	0	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.	Наблюдение
7	сентябрь	Практическое занятие	2	0	Акробатические упражнения.	Наблюдение
8	сентябрь	Практическое занятие	2	0	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.	Наблюдение
9	октябрь	Практическое занятие	2	0	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	Наблюдение
10	октябрь	Практическое занятие	2	0	Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.	Наблюдение, обсуждение
11	октябрь	Практическое занятие	2	0	Бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.	Наблюдение
12	октябрь	Практическое занятие	2	0	Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м.	Наблюдение
13	октябрь	Практическое занятие	2	0	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	Наблюдение
14	октябрь	Практическое занятие	2	0	«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Наблюдение
15	октябрь	Практическое занятие	2	0	«Борьба за мяч», «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?» Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Наблюдение

16	октябрь	Практическое занятие	2	0	“Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Наблюдение
17	ноябрь	Практическое занятие	2	0	“Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	Наблюдение
18	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.	Наблюдение
19	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.	Наблюдение
20	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами (“плугом”). Лыжная гонка на 2-3 км.	Наблюдение
21	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами (“плугом”). Лыжная гонка на 2-3 км.	Наблюдение
22	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами (“плугом”). Лыжная гонка на 2-3 км.	Наблюдение
23	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Техника нападения. Действия без мяча и с мячом. Учебная игра	Наблюдение
24	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Техника защиты. Тактика нападения. Учебная игра.	Наблюдение
25	ноябрь	Лекция, практическое занятие	2	0	Правила игры. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Учебная игра.	Обсуждение
26	ноябрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Учебная игра.	Наблюдение
27	декабрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Учебная игра.	Наблюдение
28	декабрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Учебная игра.	Наблюдение
29	декабрь	Практическое занятие	2	0	Правила игры. Учебная игра.	Наблюдение
30	декабрь	Практическое занятие	2	0	Чередование различных подач. Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и скорости ударов, по вращению и траектории полета мяча.	Наблюдение
31	декабрь	Практическое занятие	2	0	Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.	Наблюдение
32	декабрь	Практическое занятие	2	0	Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.	Наблюдение
33	декабрь	Практическое	2	0	Тактика парной игры. Игра на счет.	Наблюдение

		занятие			Соревнования. Выполнение спортивного разряда.	
34	декабрь	Практическое занятие	2	0	Тактика парной игры. Игра на счет. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.	Наблюдение
35	январь	Практическое занятие	2	0	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.	Наблюдение
36	январь	Практическое занятие	2	0	Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	Наблюдение
37	январь	Практическое занятие	2	0	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	Наблюдение
38	январь	Практическое занятие	2	0	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	Наблюдение
39	январь	Практическое занятие	2	0	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	Наблюдение
40	январь	Практическое занятие	2	0	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	Наблюдение
41	январь	Практическое занятие	2	0	Основы стрельбы. Правила поведения в тире. Волевые свойства, назначения, устройства малокалиберной винтовки.	Наблюдение
42	январь	Практическое занятие	2	0	Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из нее. Определение средней точки попадания, расчет поправок.	Наблюдение
43	февраль	Практическое занятие	2	0	Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из нее. Определение средней точки попадания, расчет поправок.	Наблюдение
44	февраль	Практическое занятие	2	0	Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из нее. Определение средней точки попадания, расчет поправок.	Наблюдение
45	февраль	Практическое занятие	2	0	Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из нее. Определение средней точки попадания, расчет поправок.	Наблюдение
46	февраль	Практическое занятие	2	0	Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	Наблюдение
47	февраль	Практическое занятие	2	0	Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые дей-	Наблюдение

					ствия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях.	
48	февраль	Практическое занятие	2	0	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях.	Наблюдение
49	февраль	Практическое занятие	2	0	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях.	Наблюдение
50	февраль	Практическое занятие	2	0	Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Участие в соревнованиях.	Наблюдение
51	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение
52	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
53	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
54	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
55	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
56	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
57	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
58	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
59	март	Практическое занятие	2	0	Проведение с группой товарищей трех занятий под контролем руководителя. Судейство пяти соревнований.	Наблюдение, обсуждение
60	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
61	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
62	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
63	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
64	апрель	Практическое	2	0	Контрольные испытания,	Наблюдение,

		занятие			соревнования	обсуждение, оценивание
65	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
66	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
67	апрель	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
68	май	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
69	май	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
70	май	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
71	май	Практическое занятие	2	0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
72	май	Практическое занятие	2	1,0	Контрольные испытания, соревнования	Наблюдение, обсуждение, оценивание
		<b>ВСЕГО</b>	<b>134</b>	10		

## 2.2. Условия реализации программа

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка, теннисные столы, винтовка, электронный тир.

### *Информационное обеспечение:*

- Компьютер, интернет.

## 2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме школьных соревнований по разным видам спорта. Выполнение норм ГТО. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.
- Промежуточная: нормы ГТО.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

8. Спортивные соревнования по разным видам спорта.

9. Участие в судействе.

## 2.4. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы для обучающихся

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ			
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/vfsk\_gto    Fb.com/vfskgtgto    Vk.com/vfsk\_gto    Youtube.com/vfskgtorussia

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ			
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Instagram.com/vfsk\_gto    Fb.com/vfskgtgto    Vk.com/vfsk\_gto    Youtube.com/vfskgtorussia



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

### **Шкала уровней текущей аттестации:**

Выполнение 0-50% - низкий уровень; 51-75% – средний уровень; 77-100% – высокий уровень

### **Шкала уровней промежуточной и итоговой аттестации:**

Выполнено не менее 50% нормативов от максимально возможного по итогам текущей аттестации.

## **2.5. Методические материалы**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

### **Ожидаемые результаты после выполнения программы:**

Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

## **2.5 Список литературы**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

### Электронные ресурсы:

- 1) Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2006 год
- 2) Организация спортивной работы в школе [Электронный ресурс]: серия "Административное управление образовательным учреждением". - Издательство "Учитель", 2010 (компакт-диск).
- 3) Физическая культура. 1-11 классы [Электронный ресурс]: серия "Методики-материалы к урокам". - Издательство "Учитель", 2012 (компакт-диск).
- 4) Мирошниченко Т. А., Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: ООО ИТД "Корифей" (компакт-диск).
- 5) Виды спорта [Электронный ресурс]: ООО "Хорошая погода", 2005 (компакт-диск).
- 6) Внеурочная деятельность. Физическая культура. Спортивно-оздоровительное развитие личности. Секции, олимпиады, досуговые программы [Электронный ресурс]: Издательство "Учитель" (компакт-диск).
- 7) ФизкультУра! 1-4 классы. Информационно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: ООО "Премьер-УчФильм", 2013 г. (компакт-диск).
- 8) ФизкультУра! 5-9 классы. Информационно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: ООО "Премьер-УчФильм", 2013 г. (компакт-диск).
- 9) ФизкультУра! 10-11 классы. Информационно-методическое пособие. [Электронный ресурс]: ООО "Премьер-УчФильм", 2013 г. (компакт-диск).
- 10) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
- 11) Методсовет. Методический портал учителя [Электронный ресурс]: Режим доступа: [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9).
- 12) Электронная библиотека СФУ: <https://bik.sfu-kras.ru/>.
- 13) Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru/>.
- 14) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. - <http://lib.sportedu.ru>.
- 15) - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). - <http://olympic.ware.com.ua/>.
- 16) Федерация волейбола - <http://www.volley.ru>.
- 17) Федерация баскетбола - <http://www.basket.ru>.

- 18) Федерация художественной гимнастики - <http://www.rfrg.org>.
- 19) Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm>.
- 20) Российский журнал "Физическая культура" - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>.
- 21) Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://tpfk.infosport.ru>.
- 22) Газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru/>.
- 23) Газета "Спорт в школе" - <http://spo.1september.ru/>.
- 24) Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.