

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
г. Шарыпово

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово  
протокол № 101  
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 103 от «05» сентября 2023г.  
Директор МБОУ СОШ № 2 г. Шарыпово  
\_\_\_\_\_ Н.В. Андриянова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП»

Художественной направленности  
Уровень сложности базовый  
Возраст обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации программы 3 года  
(1 год обучения)

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шохина Наталья Николаевна

г. Шарыпово, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы :** базовый.

**Образовательная область программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **Актуальность и особенность программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: универсальный спортивный комплекс, образовательные учреждения (школы). Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение

контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, 5 отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма:

улучшению функционального состояния организма;

повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### **Задачи программы:**

Обучающие обучить основным приёмам двухсторонних игр;

помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства; ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

### **Развивающие**

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; формировать навыков дисциплины и самоорганизации; развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

### **Воспитательные**

прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 6-11 лет.

### **Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 3 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 123 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся,

с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

### Форма и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1.5 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

### Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать: основные требования к занятиям по ОФП;

историю развития всех изученных видов спорта;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики;

способы проведения соревнований;

уметь:

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП;

владеть основами техники и тактики;

владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

принимать участие в соревнованиях; осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

использовать знания, умения, навыки на практике.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

этап (стартовый) - проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

этап (итоговый) - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

тренировочные занятия;

беседы, учебные игры;

тестирование;

эстафета;

участие в соревнованиях, контрольных играх;

выполнение контрольных нормативов по ОФП

Способы определения результативности реализации Программы

Опрос обучающихся по пройденному материалу

Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.  
Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Тестирование по теоретическому материалу.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.  
Контрольные игры с заданиями.

Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.  
Результаты соревнований.

Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом

## Учебно-тематический план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	11	2	2	4	3
2	Общеразвивающие упражнения	21	5	5	6	5
3	Легкая атлетика	20	10	-	-	10
4	Гимнастика, акробатика	22	-	10	12	-
5	Школа мяча	20	8	-	4	8
6	Подвижные игры	20	5	5	5	5
7	Контрольные упражнения, соревнования	9	2	2	3	2
8	Итого	123	36	24	30	24

Содержание учебного (тематического) плана

### **Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

**Гигиена**, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

**Правила соревнований**, места занятий, оборудование, инвентарь Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

## **Гимнастика**

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## **Лёгкая атлетика**

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту 11 способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

### **Подвижные игры.**

#### **Школа мяча**

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

### **Подвижные игры**

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### **Контрольные упражнения, соревнования**

**Нормативы:** бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **Волейбол**

Теория. Правила игры. Стойка игрока

. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **Баскетбол**

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

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. 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.

Участие в соревнованиях

## **Планируемые результаты**

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме внеурочной деятельности, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
2. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
3. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, проявлять доброжелательное отношение и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;
5. Соблюдать требования ТБ к местам проведения занятий;
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и в соревновательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

Ожидается, что к концу обучения воспитанники:

будут владеть основными техниками всех видов двигательной деятельности;

будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, сила, скорость и др.);

будет укреплено здоровье;

будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности;

будут сформированы знания об основных самостоятельных освоениях двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья»

### **Инструкторская и судейская практика**

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований.  
Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

### **Контрольные испытания, соревнования**

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0

Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	04.09.23	
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной	05.09.23	

	скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	07.09.23	
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	11.09.23	
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	12.09.23	
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	14.09.23	
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	18.09.23	
8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	19.09.23	
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	21.09.23	
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	25.09.23	
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	26.09.23	
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	28.09.23	
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	02.10.23	
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	03.10.23	
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	05.10.23	
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	09.10.23	

17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	10.10.23	
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	12.10.23	
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	16.10.23	
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	17.10.23	
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	19.10.23	
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	23.10.23	
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	24.10.23	
24	Соревнования «Веселые старты».	26.10.23	
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	07.11.23	
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	09.11.23	
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	13.11.23	
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	14.11.23	
29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	16.11.23	
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	20.11.23	

31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	21.11.23	
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	23.11.23	
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	27.11.23	
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	28.11.23	
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	30.11.23	
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	04.12.23	
37	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	05.12.23	
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	07.12.23	
39	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в вися.	11.12.23	
40	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».	12.12.23	
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	14.12.23	
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в вися.	18.12.23	
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	19.12.23	
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	21.12.23	
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов	25.12.23	

	разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	26.12.23	
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	09.01.24	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	11.01.24	
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	15.01.24	
50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	16.01.24	
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	18.01.24	
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	22.01.24	
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	23.01.24	
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	25.01.24	
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	29.01.24	
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	30.01.24	
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами	01.02.24	

	акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	05.02.24	
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	06.02.24	
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	08.02.24	
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	12.02.24	
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	13.02.24	
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	15.02.24	
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	19.02.24	
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	20.02.24	
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	22.02.24	
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	26.02.24	
68	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	27.02.24	
69	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади –	29.02.24	

	соскок.		
70	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	04.03.24	
71	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях.	05.03.24	
72	Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».	07.03.24	
73	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.	11.03.24	
74	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	12.03.24	
75	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись.	14.03.24	
76	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.	18.03.24.	
77	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.	19.03.24	
78	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.	21.03.24	
79	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	01.04.24	
80	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	02.04.24	
81	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	04.04.24	
82	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого	08.04.24	

	разбега и способом «Перешагивание».		
83	Физические качества человека. Челночный бег 10x5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	09.04.24	
84	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	11.04.24	
85	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.	15.04.24	
86	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	16.04.24	
87	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	18.04.24	
88	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	22.04.24	
89	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	23.04.24	
90	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	25.04.24	
91	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	29.04.24	
92	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	30.04.24	
93	Бег со старта с гандикапом 1-2x30-60 м. Подвижная игра «Салки».	02.05.24	
94	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	06.05.24	
95	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	07.05.24	
96	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя	13.05.24	

	шагами.		
97	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	14.05.24	
98	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	16.05.24	
99	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/и.	20.05.24	
100	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и.	21.05.24	
101	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П/и	23.05.24	
102	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/и «Метко в цель»	27.05.24	
103	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П/и.	28.05.24	
104	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча	30.05.24	
105	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/и.		
106	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П/и «Удержи, не потеряй!»		
107	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину. Эстафеты с мячом.		
108	Взаимодействие двух игроков. П/и. « Отдай мяч и выйди».		
109	Ведение и передача мяча в парах. П/и «Мяч среднему».		
110	Бросок мяча партнеру сверху и снизу двумя руками из -за головы. П/и «Кто выше?»		
111	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м.		

	П./и.		
112	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10 П./и.		
113	Развитие скоростных способностей. П./и		
114	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. П./и.		
115	Прыжки с продвижением вперед. П./и.		
116	Прыжки через скакалку. Эстафет		
117	Прыжок в длину с места. Эстафет		
118	Бег до 3 мин. П./и.		
119	Кроссовая подготовка. П./и.		
120	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4x4.		
121	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции		
122	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		
123	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## Психологическая подготовка

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).  
Задачи психологической подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям;

воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;

способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком; выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;

выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

## Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на: психолого-педагогические - оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.; психогигиенические - регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта; проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;

изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

лекции (изложение теоретического учебного материала);

беседы;

практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования); просмотр видеозаписей; домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:  
словесные: рассказ, беседа, объяснение;

наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

аудио-и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);  
практические: упражнения;

метод игры;

методы стимулирования интереса к учению:

познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха

Кадровое обеспечение:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

спортивный зал;

стадион;

оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;  
гимнастические палки;

спортивные гранаты;

эстафетная палка; секундомер; гимнастическая скамейка;

видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство физической культуры и спорта - <https://kubansport.krasnodar.ru>

Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>

Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>

Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>

Важные факты и основные моменты: <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

Вопросы о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>  
Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf> .

Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)  
Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru/>  
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>

Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>  
Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>

Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001.-224 с.

Катрич Л.В., Гронская А.С., Бердичевская Е.М., Физиологические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам – учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» - Краснодар, 2012 – 40 с. Волков В.М., Тренеру о подростке. М., «Физкультура и спорт», 1973, 75 с. с ил. Ковалевский В.Ф., Организация воспитательной работы в детских спортивных 1