


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Юрьев-Польского «Школа №1»**

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 6 от 24.06.23

Согласовано
зам. директора по УВР
 Сроченкова Н. А.



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
 И. В. Цыбина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программа

**«Общая физическая подготовка»
Физкультурно-оздоровительной направленности**

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Гоменюк Н.Г, учитель физической культуры

Гоменюк О.Е, учитель физической культуры

Петров Е.В, учитель физической культуры

2023— 2024 учебный год

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Планируемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. Условия реализации программы.
- 2.3. Формы аттестации.
- 2.4. Оценочные материалы.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Приложение

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по двум уровням:

стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Программы заключается в том, что у взрослого и

детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Занятия способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры

Своевременность и необходимость программы в том, чтобы помочь детям узнать свои спортивные возможности.

Новизна программы заключается в её разноуровности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к

овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем

видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Адресат программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Объём и сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), занятия проводятся 3 раза в неделю: по 2 часа из расчета 204 часа в год. В

течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из образовательного учреждения, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

Форма обучения: очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие коррективы в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Школы №1» по представлению преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха

обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий по общей физической подготовке.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе.
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом на 34 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

Учебный план на 1 год обучения
(2 часа в неделю, 204 часа в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия		
2	Легкая атлетика	5	40	45
3	Подвижные и спортивные игры	6	68	74
4	Гимнастика с основами акробатики	4	25	29
5	Лыжная подготовка	6	50	56
	Всего	21	183	204

1.3. Содержание учебного плана

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег

приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки. Правила соревнований. Состав команды. Права и обязанности спортсменов. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Тема 4. Восстановительные мероприятия.

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна). Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части

занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в соревнованиях.

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой, проявлять тактическую смекалку
Восстановительные мероприятия Инструкторская и судейская практика	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых,	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное

	регулярно питаться, соблюдать режим сна. Овладеть терминологией.	питание. Участвовать в судействе.
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования

1.4. Планируемый результат

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля. Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
правила проведения соревнований;	принимать участие в судействе

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
классификацию упражнений применяемых в тренировочном процессе	выполнять технические и тактические приемы

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и

общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Начало учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	204 часа
Продолжительность занятия	1 ч.50 мин.
Периодичность занятий	3 раза в неделю
Объем и срок освоения программы	204 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием

Календарно – тематическое планирование

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
Сентябрь				
1	Место занятий, оборудование и техника. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	-	2
2	«Сдаем вместе ГТО»	2	4	6
3	«Олимпийские состязания» 2-4 кл	2	4	6
4	Турниры по футболу(мальчики)5-6 кл	1	5	6
5	Лекгоатлетический кросс 5-9кл	1	3	4
	всего	8	16	24

Октябрь				
6	«День здоровья»	1	3	4
7	«Фестиваль ГТО» 2-4кл	2	3	5
8	«Фестиваль ГТО» 9-11кл	2	3	5
9	«Олимпийские состязания» 7-8кл	2	3	5
10	«Олимпийские состязания» 9-11 кл	2	3	5
	всего	9	15	24
Ноябрь				
11	Турниры по стритболу (мальчики)5-6кл	1	4	5
12	Турниры по волейболу(девочки)7-9кл	1	4	5
13	Турниры по волейболу (мальчики)7-9кл	1	4	5
14	Турниры по стритболу(девочки)5-6кл	1	4	5
15	«Олимпийские состязания»7-11кл	2	2	4
	всего	6	18	24
Декабрь				
16	Турнир по баскетболу 5-9(мальчики)	1	4	5
17	Турнир по баскетболу 5-9(девочки)	1	4	5
18	Турнир по настольному теннису7-9	1	4	5
19	Льжные гонки 5-11кл	1	4	5
20	«День здоровья»	1	3	4
	всего	5	19	24
Январь				
21	Турнир по баскетболу 5-9кл(мальчики)	1	3	4
22	Турнир по баскетболу5-9кл(девочки)	1	3	4
23	Турнир по волейболу 5-9кл(девочки)	1	4	5

24	Турнир по волейболу 5-9кл (мальчики)	1	4	5
	всего	4	14	18
Февраль				
25	Зимний фестиваль ГТО 5-11	1	3	4
26	«Папа,мама,я- спортивная семья!»	1	3	4
27	Льжжные гонки 6-7кл	1	3	4
28	Льжжные гонки 8-9	1	3	4
29	Льжжные гонки 4кл	1	3	4
30	Полиатлон 9-11кл	1	3	4
	всего	6	18	24
Март				
31	«День здоровья!»	1	3	4
32	«Веселые старты!» 2кл	2	4	6
33	Турнир по настольному теннису(девочки)5- 11кл	1	4	5
34	Турнир по настольному теннису(мальчики) 5- 11кл	1	4	5
	всего	5	15	20
Апрель				
35	Президентские спортивные игры 5- 6кл	2	4	6
36	Президентские состязания 7кл	2	4	6
37	«День здоровья!»	2	4	6
38	Сдача норм ГТО	2	4	6
	всего	8	16	24
Май				
39	Лекгоатлетическая эстафета 8-11кл	2	4	6
40	Круговая эстафета 3кл	2	3	5
41	Летний фестиваль ГТО	2	4	6
42	«Веселые старты!»2- 4кл	1	4	5
	всего	7	15	22

				204
--	--	--	--	-----

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения для занятий по программе.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по общей физической подготовке используется спортивный зал 12х24 м, спортивный зал 6х18м, спортивная площадка. Спортивный зал предназначен для занятий по физическому воспитанию учащихся и занятий спортом. Он располагается на первом этаже с отдельным выходом на спортивный участок. При спортивном зале предусматривается снарядная для хранения гимнастических снарядов, комната инструктора, две раздевалки (1 м * 2м на одного школьника) с душевыми и туалетом.

№	Наименование	Количество ,шт
1	Лыжи беговые	15 пар
2	Лыжные ботинки	15 пар
3	Лыжные палки	20 пар
4	Спортивная площадка	1
5	Скакалка	20
6	Гантели	5 пар
7	Мяч баскетбольный	15
8	Секундомер	1
9	Теннисный стол	2
10	Теннисный набор	5
11	Мяч волейбольный	15
12	Мяч футбольный	3
13	Мячи для метания	3
14	Прыжковая яма	1
15	Свисток	2
16	Спортивный зал	2

Информационное обеспечение

Программа «ОФП». Содержит детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части. Программа реализует цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

ЦОК и РЭШ. www.edu.ru <https://uchi.ru> www.school.edu.ru

Кадровое обеспечение. Программу реализовывает педагог, имеющий образование «Учитель физической культуры» высшей квалификационной категории. Учитель владеет содержанием своего предмета и осуществляет оптимальный отбор методов, средств, форм обучения и

воспитания. Программу реализовывает на хорошем методическом уровне. Большое значение придаёт формированию у детей положительной мотивации к изучению программы.

2.3. Формы аттестации:

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: Стартовый уровень.

Внутришкольные соревнования по видам спорта.

Базовый уровень.

Муниципальные соревнования по видам спорта среди образовательных организаций ЮрьевПольского района.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			Девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

		нутый	ый		нутый	ый	о вы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,4 5
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места	235	215	176	210	184	143

	(см.)						
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса. Преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка. Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста. Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.). Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки и наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций. Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков. Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

□ психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

□ вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, совместные мероприятия детей и родителей); участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБОУ «Школы №1» (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

Методы обучения.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение

пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и

саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов.

Требования техники безопасности. В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, при проведении спортивных соревнований.

2.6. Список использованной литературы

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015.
2. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015.
3. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.
6. Физическая культура. 10-11 классы. Сборник элективных курсов. — М.: Учитель, 2016.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2015.
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

Интернет-ресурсы:

<http://ip/sportedu/ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фоли 2005г

Приложение

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранение всех физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка (ОФП)- это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Она является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средства ОФП - разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гребля, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег над длинные дистанции, плавание, катание на лыжах. В рамках специальной физической подготовки, для развития выносливости применяют методы интервальной тренировки. Упражнения высокой интенсивности, чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности. Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому, метод

интервальной тренировки как средство повышения выносливости, могут применять только те, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

Учителю надо помнить, что основы знаний(теоретические сведения), занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально прикладной физической подготовке. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений. Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика содействует более успешному выполнению требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, настольный теннис, футболом). Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность,

способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества. Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Теоретические сведения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с предметами; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Контрольные упражнения, соревнования.