

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» марта 2020 г.  
протокол № 4



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Волков Юрий Игоревич, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»</b> .....                             | <b>3</b>  |
| 1.1 Пояснительная записка.....                                                                                                                            | 3         |
| 1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....                                        | 6         |
| 1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....                                           | 6         |
| 1.3.1. Учебный план 1 год обучения.....                                                                                                                   | 7         |
| 1.3.2 Учебный план 2 года обучения.....                                                                                                                   | 11        |
| 1.4. Планируемые результаты программы.....                                                                                                                | 17        |
| <b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b> ..... | <b>18</b> |
| 2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....                                                                                                   | 18        |
| 2.1.1 Календарный учебный график 2-го года обучения.....                                                                                                  | 27        |
| 1.3.2.1 Содержание учебно-тематического плана программ «общая физическая подготовка».....                                                                 | 27        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                                                                                                    | 41        |
| 2.3.Формы аттестации /контроля.....                                                                                                                       | 41        |
| 2.4. Методическое обеспечение программы.....                                                                                                              | 41        |
| Список литературы.....                                                                                                                                    | 43        |
| Приложение.....                                                                                                                                           | 44        |

# РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 7 до 17 лет. В условиях муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровни программы: 1 год обучения - **стартовый**

2 год обучения – **базовый**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726

✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

✓ СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

✓ Устав учреждения

✓ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт учреждения);

✓ Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт учреждения).

### **Новизна программы.**

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.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана

привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для обучающихся 7-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

**Объем программы – 360 часов**

Срок освоения программы – два года и осуществляется поэтапно.

**Особенности организации образовательного процесса и виды занятий.**

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке, при благоприятных условиях погоды.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал.

**Режим занятий** - группы первого года занимаются четыре часа в неделю (144 часа в год), второго года шесть часов в неделю (216 часа в год).

**Сетевое взаимодействие** с МБОУ «Средняя школа №57».

**Дистанционное взаимодействие** vs.com спортивный клуб «Наследие».

Данная программа состоит из 4-х модулей.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **1.2.1. Цель и задачи 1-го года обучения**

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

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

#### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

### **1.2.2. Цель и задачи 2-го года обучения**

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

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### **Развивающие**

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### **Воспитательные**

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### 1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

#### 1.3.1. Учебный план 1-го года обучения.

| №                | Раздел, тема                                                       | Всего часов | В том числе |           | Формы аттестации/ контроля                                           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                    |             | теория      | практика  |                                                                      |
| <b>Модуль -1</b> |                                                                    |             |             |           |                                                                      |
| <b>1.</b>        | <b>Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни</b> | <b>10</b>   | <b>5</b>    | <b>5</b>  | Беседа<br>Тестирование                                               |
| 1.1              | Вводное занятие. Тестирование физических качеств                   |             | 1           | 1         | <b>Беседа. Входная диагностика – тестирование физических качеств</b> |
| 1.2              | Краткий обзор развития физкультуры в городе Ульяновске.            |             | 1           | 1         | Беседа                                                               |
| 1.3              | Образ жизни, как фактор здоровья.                                  |             | 1           | 1         | Беседа                                                               |
| 1.4              | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание.   |             | 1           | 1         | Беседа                                                               |
| 1.5              | Влияние утренней зарядки на организм.                              |             | 1           | 1         | Беседа<br>Наблюдение                                                 |
| <b>2.</b>        | <b>Специальная физическая подготовка</b>                           | <b>48</b>   | <b>11</b>   | <b>37</b> | Выполнение физических упражнений                                     |
| 2.1              | Мышечная система человека, упражнения на определенные группы мышц  |             | 1           | 3         | Выполнение физических упражнений                                     |
| 2.2              | Дыхательная гимнастика                                             |             | 1           | 3         | Выполнение физических упражнений                                     |
| 2.3              | Формирование навыка правильной осанки                              |             | 2           | 4         | Выполнение физических упражнений                                     |
| 2.4              | Основные упражнения игрового стретчинга                            |             | 1           | 5         | Выполнение физических упражнений                                     |
| 2.5              | Развитие гибкости.                                                 |             | 1           | 5         | Выполнение физических упражнений                                     |

|      |                                                        |  |   |   |                                  |
|------|--------------------------------------------------------|--|---|---|----------------------------------|
| 2.6  | Упражнения в равновесии                                |  | 1 | 3 | Выполнение физических            |
| 2.7  | Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени |  | 1 | 5 | Выполнение физических упражнений |
| 2.8  | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика           |  | 1 | 3 | Выполнение физических упражнений |
| 2.9  | Акробатика.                                            |  | 1 | 5 | Выполнение                       |
| 2.10 | Упражнения на                                          |  | 1 | 1 | Выполнение физических            |

|              |                   |           |           |           |                                  |
|--------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
|              | расслабление      |           |           |           |                                  |
| <b>3</b>     | <b>Школа мяча</b> | <b>6</b>  | <b>1</b>  | <b>5</b>  | Выполнение физических упражнений |
| <b>Итого</b> |                   | <b>64</b> | <b>17</b> | <b>47</b> |                                  |

#### Модуль - 2

|               |                                                                         |           |          |           |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>4</b>      | <b>Общая физическая подготовка</b>                                      | <b>68</b> | <b>7</b> | <b>61</b> |                                                                   |
| 4.1           | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота     |           | 3        | 31        | Выполнение физических упражнений<br><b>Промежуточный контроль</b> |
| 4.2           | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника |           | 2        | 14        | Выполнение физических упражнений                                  |
| 4.3           | Народные подвижные игры                                                 |           | 1        | 7         | Выполнение физических                                             |
| 4.4           | Подвижные игровые комплексы и                                           |           | 1        | 7         | Выполнение физических                                             |
| 4.5           | Соревнования. Игровые эстафеты.                                         |           | 1        | 7         | Выполнение физических                                             |
| <b>5.</b>     | <b>Контрольные испытания</b>                                            | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | <b>Итоговый контроль</b>                                          |
| <b>6.</b>     | <b>Спортивные мероприятия</b>                                           | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  |                                                                   |
| <b>7.</b>     | <b>Итоговое занятие</b>                                                 | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Спортивный праздник                                               |
| <b>Итого:</b> |                                                                         | <b>80</b> | <b>7</b> | <b>73</b> |                                                                   |

Содержание учебно-тематического плана программы  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» 1- го обучения

**МОДУЛЬ -1**

**Раздел № I. Основы знаний (10 часов).**

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Практика. Входной контроль.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа). Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.

**Раздел № 2 Специальная физическая подготовка (48 часов).**

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц. Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подууй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Беседа. «Позвоночник - ключ к здоровью». Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (4 часа).

Теория. Физическое качество - гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (4 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара» Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа). Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я». Тема №9. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим

телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырki через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (2 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### **III. Школа мяча (8 часов).**

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

## **МОДУЛЬ –2**

### **IV. Общая физическая подготовка (68 часов).**

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Промежуточный контроль. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (14 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачи разбойники», «Мы весёлые ребята».

**Тема №3.** Народные подвижные игры (8 часов).

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

**Тема №4.** Подвижные игровые комплексы и состязания (8 часов). Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха. Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси». **Тема №6.** Соревнования. Игровые эстафеты (12 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

#### **V. Контрольные испытания (2 часа).**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

#### **VI. Спортивные мероприятия (8 часов).**

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие. Спортивный праздник. (2 часа).

### **1.3.2 Учебный план 2- го обучения**

| №                | Раздел, тема                                | Всего часов | В том числе |          | Формы аттестации/ контроля     |
|------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|----------|--------------------------------|
|                  |                                             |             | теория      | практика |                                |
| <b>Модуль -3</b> |                                             |             |             |          |                                |
| <b>1.</b>        | <b>Физическая культура и здоровый образ</b> | <b>10</b>   | <b>5</b>    | <b>5</b> | Беседа                         |
| 1.1              | Вводное занятие                             | 2           | 2           |          | Тестирование. Входной контроль |

|                  |                                                                 |           |           |           |                                  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 1.2              | Физическая культура и спорт в Ульяновске                        | 2         | 1         | 1         | Беседа                           |
| 1.3              | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 2         | 1         | 1         | Наблюдение                       |
| 1.4              | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь    | 2         | 1         | 1         | Беседа                           |
| 1.5              | Итоговое занятие                                                | 2         | —         | 2         | Викторина                        |
| <b>2.</b>        | <b>Специальная физическая подготовка</b>                        | <b>78</b> | <b>14</b> | <b>64</b> | Контрольные нормативы            |
| 2.1              | Формирование навыка правильной осанки                           | 6         | 3         | 3         | Беседа<br>Выполнение упражнений. |
| 2.2              | Плоскостопие                                                    | 4         | 2         | 2         | Беседа,<br>выполнение упражнений |
| 2.3              | Упражнения на преодоление собственного веса                     | 6         | 1         | 5         | Выполнение упражнений            |
| 2.4              | Основные упражнения игрового                                    | 8         | 1         | 7         | Выполнение упражнений            |
| 2.5              | Развитие гибкости                                               | 8         | 1         | 7         | Выполнение                       |
| 2.6              | Упражнения в равновесии                                         | 6         | 1         | 7         | Выполнение упражнений            |
| 2.7              | Упражнения для развития координационных способностей.           | 6         | 1         | 5         | Выполнение упражнений.           |
| 2.8              | Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени          | 6         | 1         | 5         | Выполнение упражнений            |
| 2.9              | Пальчиковая гимнастика.<br>Суставная гимнастика                 | 4         | 1         | 3         | Выполнение упражнений            |
| <b>Итого</b>     |                                                                 | <b>64</b> | <b>17</b> | <b>47</b> |                                  |
| <b>МОДУЛЬ -4</b> |                                                                 |           |           |           |                                  |

|                  |                                                                     |            |          |            |                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|--------------------------------|
| 2.10             | Акробатика                                                          | 6          | 1        | 5          | Выполнение упражнений          |
| 2.11             | Силовая подготовка                                                  | 4          |          | 4          |                                |
| 2.12             | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей              | 6          |          | 6          | Выполнение упражнений          |
| 2.13             | Упражнения на расслабление                                          | 4          | 1        | 3          | Выполнение упражнений          |
| 2.14             | Спортивные мероприятия                                              | 4          |          | 4          | Выполнение упражнений          |
| <b>3.</b>        | <b>Общая физическая подготовка</b>                                  | <b>124</b> | <b>8</b> | <b>116</b> | Контрольные нормативы          |
| 3.1              | Развитие физических качеств: сила, ловкость,                        | 14         | 1        | 13         | <b>Промежуточный контроль.</b> |
| Итого            |                                                                     | 38         | 3        | 35         |                                |
| <b>МОДУЛЬ- 5</b> |                                                                     |            |          |            |                                |
| 3.1              | Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота | 18         | 0        | 18         | Выполнение упражнений          |
| 3.2              | Народные подвижные игры                                             | 10         | 1        | 9          | Выполнение упражнений          |
| 3.3              | Прыжковые упражнения                                                | 6          | 1        | 5          | Выполнение упражнений          |
| 3.4              | Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок          | 20         | 1        | 19         | Выполнение упражнений          |
| 3.5              | Школа мяча                                                          | 12         | 1        | 11         | Выполнение упражнений          |
| 3.6              | Игры с элементами сопротивления в парах и в командах                | 6          | 1        | 5          | Выполнение упражнений          |
| 3.7              | Подвижные игровые комплексы и состязания                            | 4          | 1        | 3          | Выполнение упражнений          |
| <b>Итого</b>     |                                                                     | <b>80</b>  | <b>6</b> | <b>74</b>  |                                |
| <b>Модуль -6</b> |                                                                     |            |          |            |                                |

|           |                                                                |           |          |           |                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------------------------|
| 3.7       | Подвижные игровые комплексы и состязания                       | 8         | -        | 8         | Выполнение упражнений                               |
| 3.8       | Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега | 4         | 1        | 3         | Выполнение упражнений                               |
| 3.9       | Соревнования. Игровые эстафеты                                 | 18        | 2        | 16        | Выполнение упражнений                               |
| <b>4.</b> | <b>Контрольные испытания</b>                                   | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Контрольные нормативы.<br><b>Итоговый контроль.</b> |
| <b>5</b>  | <b>Итоговое занятие</b>                                        | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Спортивный праздник                                 |
|           | <b>Итого:</b>                                                  | <b>34</b> | <b>3</b> | <b>31</b> |                                                     |

### Содержание учебно-тематического плана программы «общая физическая подготовка» 2-го год обучения

#### Модуль-3

#### **I. Культура и здоровый образ жизни (10 часов).**

тема №1. вводное занятие (2 часа).

знакомство. техника безопасности и правила поведения в зале. спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. спортивная форма. гигиенические требования. ознакомление с программой. способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. подвижные игры.

Входной контроль.

тема №2. физическая культура и спорт в ульяновской области. (2 часа).

создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в ульяновской области. лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

тема №3. гигиена, предупреждение травм, врачебный, физическая контроль, самоконтроль. (2 часа).

основные правила личной гигиены. основные причины травматизма. признаки заболеваний. подвижные игры.

тема №4. правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (2 часа) виды соревнований. правила проведения спортивных соревнований.

правила

хранения спортивного инвентаря.

Тема №5 Викторина по разделу 1

#### **II. Специальная физическая подготовка (78 часов).**

тема № 1. формирование навыка правильной осанки (6 часов).

теория. что такое осанка? что влияет на формирование осанки? краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

практические занятия. разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. упражнения на формирование

хорошей осанки. упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

тема №2. предупреждение плоскостопия (4 часа).

плоскостопие - причина нарушения осанки. предупреждение плоскостопия. упражнения для лечения плоскостопия.

тема №3. упражнения на преодоление собственного веса. (6 часов)

теория. правила выполнения упражнений.

практика. выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

тема №4. основные упражнения игрового стретчинга (8 часов). беседа. «позвоночник - ключ к здоровью». практические занятия. упражнения игрового стретчинга. упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. упражнения для мышц спины и брюшного пресс. укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. упражнения для развития стоп.

тема №5. развитие гибкости (8 часов).

теория. физическое качество - гибкость.

практические занятия. «мост», «треугольник», забегания вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.

тема №6. упражнение в равновесии (6 часов). техника безопасности.

практические занятия. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». игры: «повязанный», «ловкие ноги», «вернись на место», «удержись».

тема №7. упражнения для развития координационных способностей (6 часов).

теория. о необходимости координации.

практика. разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. прыжки через скакалку и т. д. для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

тема №8 повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (4 часа).

теория. о профилактике плоскостопия. бат (биологически активные точки) на стопе.

практические занятия. упражнения для укрепления мышц стопы. упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

игры: «барабан», «великан и другие», «ну-ка, донеси», «поймай комара»  
тема №9. пальчиковая гимнастика. суставная гимнастика (4 часа). теория. мелкая моторика. «наш ум на кончиках пальцев».

практические занятия. упражнения на развитие мелкой моторики. массаж пальцев. гимнастика для суставов. «движение кистей рук вверх-вниз». «наклоны головы вперед и назад». «повороты кистей рук в горизонтальной плоскости». «наклоны головы вправо и влево». «вращение кистей рук». «развороты кистей рук». «выкруты рук».

игры: «кулак-ладонь», «делай, как я». тема №10. акробатика (6 часов).

#### **Модуль -4**

Тема №10 теория. акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим

телом.

практические занятия. комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «ласточка», «качели», «мостик», «кувырки через колени», «дерево», «ворона», «лягушка», «на коне».

тема №11. силовая подготовка (4 часа). Теория. используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3 - 5м. подтягивание на перекладине, подъем из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

тема №12 упражнения для развития скоростно-силовых способностей (6 часов). теория. способы развития скоростно-силовых способностей.

практика. прыжки на заданную длину по ориентирам. метания мяча. броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

тема №13 упражнения на расслабление (4 часа).

теория. дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

практические занятия. комплекс релаксационных упражнений. релаксация. подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «запрещенное движение», «угадай, где мяч», «тряпичная кукла», «кто летает?», «слушай внимательно»

тема №14. спортивные мероприятия.

#### **III Общая физическая подготовка (124 часа).**

тема №1. развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (14 часа).

теория. физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

практические занятия. разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

игры: «салочки», «третий лишний», «поезд с арбузами», «чей красивее прыжок?». Промежуточный контроль.

## **Модуль-5**

тема №1. развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (18 часов).

теория. физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

практические занятия. разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка).

игры: «салочки», «третий лишний», «поезд с арбузами», «чей красивее прыжок?». Промежуточный контроль.

тема №2. народные подвижные игры. (10 часов)

теория. народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

практика. игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «салки», «дедушка-рожок», «у медведя во бору», «удочка», «кандалы».

тема №3 прыжковые упражнения (6 часов).

теория. методика выполнения прыжка.

практика. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. прыжки со скакалкой.

тема №4. упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

теория. гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. влияние физических упражнений на организм занимающихся.

практика. упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. упражнения для мышц брюшного пресса. упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. расслабленные висы. пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой). пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора. активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

подвижные игры: «послушный мяч», «ловишки с мячом», «удочка».

тема №5. школа мяча (12 часов).

теория. техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

практические занятия. броски, ловля и передача мяча. игры и эстафеты с мячами.

подвижные игры: «перестрелка», «снайпер», «не давай мяч водящему», «достань мяч», «мяч ловцу», «гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

тема №6. игры с элементами сопротивления в парах и в командах (6 часов). теория. командное сплочение.

«запрещённое движение», «слушай сигнал». «чай - чай выручай», «круговая эстафета». «товарищ командир», «точный поворот».

тема №7. подвижные игровые комплексы и состязания (4 часа).

теория. подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

практика. развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «змейка», «пятнашки с домом», «охотник», «защищай город», «пирамидка», «картошка»

## **Модуль-6**

тема №7. подвижные игровые комплексы и состязания (8 часов).

теория. подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

практика. развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «змейка», «пятнашки с домом», «охотник», «защищай город», «пирамидка», «картошка»

тема №8. соревнования. игровые эстафеты (18 часов).

теория. формирование и организация здорового досуга. соблюдение правил как залог удачного соревнования.

практика. проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. эстафета приставными шагами, чехардой. «шуточная олимпиада» «спортивные сказки».

тема №9. преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега (4 часа).

теория. развитие многоплоскостного внимания.

практика. преодоление эстафетных полос на время.

### **IV. контрольные испытания (4 часа).**

Итоговый контроль.

теория. правила выполнения контрольных испытаний.

практические испытания. Итоговый контроль.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3x10 м.

### **V Итоговое занятие. спортивный праздник. (2 часа)**

## 1.4. Планируемые результаты программы.

### 1.4. 1. Планируемые результаты 1-го года обучения.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- как делать гигиенические процедуры

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- диафрагмально-релаксационное дыхание;
- проявлять умения в ходьбе, прыжках, лазании, двигательный опыт в физических упражнениях
- самостоятельно выполнять физические упражнения разной направленности

### 1.4. 1. Планируемые результаты 2-го года обучения

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основы формирования правильной осанки
- основы двухсторонних игр;
- комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- самостоятельно развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### **Предметные результаты:**

1. Правила техники безопасности при занятиях
2. Правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
7. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога Волков Юрий Игоревич

Место проведения МБОУ «Средняя школа №57»

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

| № п/п | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Форма занятия       | Форма контроля                   | Дата планируемая (число, месяц) | Дата фактическая (число, месяц) | Причина изменения даты |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в зале. Краткий обзор развития физкультуры. | 2            | Беседа              | Беседа                           |                                 |                                 |                        |
| 2     | Краткий обзор развития физкультуры.<br><b>Входная диагностика</b>                    | 2            | Беседа              | Беседа                           |                                 |                                 |                        |
| 3     | Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.            | 2            | Практическая        | Наблюдение                       |                                 |                                 |                        |
| 4     | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье           | 2            | Практическая        | Беседа<br>Наблюдение             |                                 |                                 |                        |
| 5     | Итоговое занятие.                                                                    | 2            | Практическая работа | Тестирование                     |                                 |                                 |                        |
| 6     | Мышечная система в организме человека.                                               | 2            | Практическая        | Выполнение физических упражнений |                                 |                                 |                        |
| 7     | Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.                            | 2            | Практическая        | Выполнение физических            |                                 |                                 |                        |

|    |                                                                                                                                                                                                  |   |              |                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                  |   |              | упражнений                       |  |  |  |
| 8  | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                           | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 9  | Дыхательная гимнастика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.                                                                               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 10 | Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 11 | Создание мышечного «корсета». Упражнения на формирование хорошей осанки                                                                                                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.                                                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 13 | «Позвоночник - ключ к здоровью». Упражнения игрового стретчинга                                                                                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 14 | Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие. | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                 |   |              |                                  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 15 | Игровые комплексы: «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 16 | Физическое качество - гибкость.                                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 17 | Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну.                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке и по гимнастическому бревну с предметами.                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 20 | О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.                                                        | 2 | Лекция       | Беседа                           |  |  |  |
| 21 | Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 22 | Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                |   |              |                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 23 | Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 24 | Массаж пальцев.<br>Гимнастика для суставов                                                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 25 | Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 26 | Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево» | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 27 | Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ворона», «Лягушка», «На коне».                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 28 | Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.                                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 29 | Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.()                                                                     |   | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 30 | Круговая тренировка на группу мышц ног. Спортивные игры ().                                                                    |   | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                            |   |              |                                  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 31 | Круговая тренировка на группу мышц рук. Спортивные игры.() | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 32 | Повторный метод . Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 33 | Упражнения с отягощениями. Промежуточный контроль.         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 34 | Упражнения для мышц брюшного пресса                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 35 | Комплекс упражнений на фитболе                             | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 36 | Комплекс упражнений на фитболе для мышц рук                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 37 | Комплекс упражнений на фитболе для мышц ног                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 38 | Комплекс упражнений на фитболе для мышц туловища           | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 39 | Комплекс упражнений на фитболе для развития координации    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 40 | Упражнения в парах. Спортивная игра.                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 41 | Упражнения с предметами.                                   | 2 | Практическая | Выполнение                       |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                       |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                                                       |   |              | физических упражнений            |  |  |  |
| 42 | Упражнения на развитие прыгучести.                                                                                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 43 | Упражнения для развития скоростной выносливости.                                                                                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 44 | Упражнения с гантелями.                                                                                                                               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 45 | Скоростно-силовая тренировка. Подвижные игры.                                                                                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 46 | Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.                                                           | 2 | беседа       | Беседа                           |  |  |  |
| 47 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                                                                                               | 2 | Беседа       | Беседа                           |  |  |  |
| 48 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 49 | . Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны,                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                            |   |              |                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    | повороты, круговые движения туловищем.                                                                                                     |   |              |                                  |  |  |  |
| 50 | Упражнения для мышц брюшного пресса.                                                                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 51 | Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.                                                                                               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 52 | Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады                                                                             | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 54 | Броски, ловля и передача мяча                                                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 55 | .Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» .  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 56 | Игры с элементами волейбола и баскетбола                                                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 56 | Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни. | 2 | Лекция       | Беседа                           |  |  |  |

|    |                                                                                                 |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 57 | Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы»         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 58 | Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки»            | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 59 | Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Канат», «Веревки-прыгунки».              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 60 | Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 61 | Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол»               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 62 | Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: ««Стадо», «Горячее место»         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 63 | Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Горячее место», «Щука и караси». | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 64 | Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 65 | Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                          |   |              |                                   |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|-----------------------------------|--|--|--|
| 66 | Эстафеты с эстафетной палочкой                                                                           | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений  |  |  |  |
| 67 | Эстафеты с различными предметами.                                                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений  |  |  |  |
| 68 | Правила выполнения контрольных испытаний. Контроль за развитием двигательных качеств. Итоговый контроль. | 2 | Практическая | Выполнение Контрольных нормативов |  |  |  |
| 69 | «Путешествие в страну здоровья»                                                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений  |  |  |  |
| 70 | «Здравствуй лето!»                                                                                       | 2 | Практическая |                                   |  |  |  |
| 71 | «В здоровом теле-здоровый дух»                                                                           | 2 | Практическая |                                   |  |  |  |
| 72 | Итоговое занятие. Спортивный праздник.                                                                   | 2 | Практическая |                                   |  |  |  |

### 2.1.1 Календарный учебный график 2-го года обучения

#### 1.3.2.1 Содержание учебно-тематического плана программы «общая физическая подготовка» 2 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога Волков Юрий Игоревич  
Место проведения МБОУ «Средняя школа №57»

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий

| № п/п | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля                           | Дата планируемая (число, месяц) | Дата фактическая (число, месяц) | Причина изменения даты |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в зале. спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. спортивная форма. гигиенические требования. ознакомление с программой. способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. подвижные игры. Входной контроль. | 2            | Беседа        | Беседа. Тестирование физических качеств. |                                 |                                 |                        |
| 2     | Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Ульяновской области. лучшие спортсмены области и города. подвижные игры.                                                                                                                                          | 2            | Беседа        | Беседа                                   |                                 |                                 |                        |
| 3     | Гигиена, предупреждение травм, врачебный физическая культура и здоровый образ жизни                                                                                                                                                                                             | 2            | Практическая  | Наблюдение                               |                                 |                                 |                        |
| 4     | Виды соревнований. правила проведения спортивных соревнований. правила хранения спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                          | 2            | Практическая  | Беседа<br>Наблюдение                     |                                 |                                 |                        |
| 5     | Викторина                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | Практическая  | Тестирование                             |                                 |                                 |                        |

|    |                                                                                                                                                                  |   |              |                                  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                                                                  |   | работа       |                                  |  |  |  |
| 6  | Что такое осанка? что влияет на формирование осанки? краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.         | 2 | Лекция       | Беседа                           |  |  |  |
| 7  | Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. упражнения на формирование хорошей осанки.     | 2 | Беседа       | Беседа                           |  |  |  |
| 8  | Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 9  | Плоскостопие - причина нарушения осанки. предупреждение плоскостопия                                                                                             | 2 | Беседа       | Беседа                           |  |  |  |
| 10 | Упражнения для лечения плоскостопия                                                                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 11 | правила выполнения упражнений. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета                                                                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 12 | мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |              |                                  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    | разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м                                                                                                                                                                              |   |              |                                  |  |  |  |
| 13 | Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). для мышц нижних конечностей -приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 14 | «Позвоночник - ключ к здоровью». практические занятия. упражнения игрового стретчинга.                                                                                                                                                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 15 | Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.                                                                                                                                                                                                           | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 16 | Упражнения для мышц спины и брюшного пресс. укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног.                                                                                                                                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 17 | Упражнения для развития стоп.                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 18 | Физическое качество - гибкость. «мост»                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 19 | «Треугольник»                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                |   |              |                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 20 | Забегания вокруг головы                                                                                                                                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 21 | Продольный и поперечный шпагат                                                                                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 22 | Техника безопасности.<br>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);            | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 23 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами                                                                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 24 | Ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». игры: «повязанный», «ловкие ноги», «вернись на место», «удержись».                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 25 | Профилактика плоскостопия. бат (биологически активные точки) на стопе.                                                                                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 26 | Упражнения для укрепления мышц стопы                                                                                                                                           | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 27 | Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.<br>игры: «барабан», «великан и другие», | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |              |                                  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 28 | Мелкая моторика. «наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. массаж пальцев.                                                                                                                                                                             | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 29 | Гимнастика для суставов. «движение кистей рук вверх-вниз». «наклоны головы вперёд и назад». «повороты кистей рук в горизонтальной плоскости». «наклоны головы вправо и влево». «вращение кистей рук». «развороты кистей рук». «выкруты рук». игры: «кулак-ладонь», «делай, как я». | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 30 | Акробатика - хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом. Комплексы акробатических упражнений на растяжку                                                                                                                                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 31 | «Ласточка», «качели», «мостик»,                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 32 | «Кувырки через колени», «дерево» «ворона», «лягушка», «на коне».                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 33 | Отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3 - 5м. подтягивание на перекладине, подъём из вися в упор переворотом, лазание по канату                                                                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 34 | Упражнения для мышц брюшного пресса и, лежа на матах, для мышц                                                                                                                                                                                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических            |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                              |   |              |                                  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    | нижних конечностей, многоскоки, для мышц голени                                                                                                              |   |              | упражнений                       |  |  |  |
| 35 | Прыжки на заданную длину по ориентирам                                                                                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 36 | Метания мяча                                                                                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 37 | броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.                                                                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 38 | Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, комплекс релаксационных упражнений. релаксация.                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 39 | Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «запрещенное движение», «угадай, где мяч», «тряпичная кукла», «кто летает?», «слушай внимательно» | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 40 | Сдаём ГТО всей семьёй!                                                                                                                                       | 2 |              | Спортивный праздник              |  |  |  |
| 41 | Папа, мама, я весёлая семья!                                                                                                                                 | 2 |              | Спортивный праздник              |  |  |  |
| 42 | Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка.                                                                                       | 2 | Беседа       | Беседа                           |  |  |  |
| 43 | Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. Промежуточный контроль.                                                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                     |   |              |                                  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                     |   |              | Тестирование физических качеств. |  |  |  |
| 44 | Общеразвивающие упражнения со скакалками                            | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 45 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 46 | Общеразвивающие упражнения на гимнастических стенках                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 47 | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 48 | Базовые и специальные упражнения и комплексы в лёгкой атлетике      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 49 | Лёгкоатлетические упражнения                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 50 | Базовые и специальные упражнения и комплексы спортивных игр         | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 51 | Упражнения с баскетбольными мячами                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 52 | Базовые и специальные упражнения и комплексы из настольного тенниса | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 53 | Упражнения теннисиста                                               | 2 | Практическая | Выполнение                       |  |  |  |

|    |                                                                       |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                       |   |              | физических упражнений            |  |  |  |
| 54 | Базовые и специальные упражнения и комплексы туристической подготовки | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 55 | Общеразвивающие упражнения с фитболами                                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 56 | Упражнения на фитболе                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 57 | ОРУ на развитие гибкости                                              |   | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 58 | ОРУ на развитие силы                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 59 | ОРУ на развитие быстроты                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 60 | Игры: «поезд с арбузами», «чей красивее прыжок?».                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 61 | Игры: «салочки», «третий лишний»                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 62 | ОРУ на развитие ловкости                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 63 | Народные игры. «Салки»                                                | 2 | Практическая | Выполнение физических            |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                   |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                   |   |              | упражнений                       |  |  |  |
| 64 | «Дедушка-рожок»                                                                                                                                                                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 65 | «У медведя во бору»                                                                                                                                                                                                               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 66 | «Удочка»                                                                                                                                                                                                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 67 | «Кандалы».                                                                                                                                                                                                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 68 | Методика выполнения прыжка. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                                                                                                                                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 69 | Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».                                                                                                                                                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 70 | Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. прыжки со скакалкой.                                                                                                                                      | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 71 | Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. влияние физических упражнений на организм занимающихся.<br>практика. упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                     |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 72 | Разводка, подтягивания, круговые вращения руками.                                                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 73 | Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы;                                                                            | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 74 | Наклоны, повороты, круговые движения туловищем. упражнения для мышц брюшного пресса.                                                                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 75 | Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.                                        | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 76 | Расслабленные висы. пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой). | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 77 | Активные движения (различные махи, рывки и наклоны)                                                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 78 | Движения выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 79 | Подвижные игры: «послушный мяч», «ловишки с мячом», «удочка».                                                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 80 | Пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора.                                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |

|    |                                                                                                             |   |              |                                  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
| 81 | Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.<br>Броски, ловля и передача мяча. | 2 | Лекция       | Беседа                           |  |  |  |
| 82 | Игры и эстафеты с мячами                                                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 83 | Подвижные игры: «перестрелка», «снайпер»,                                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 84 | Подвижные игры «не давай мяч водящему», «достань мяч»,.                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 85 | Подвижные игры: «мяч ловцу», «гонка мячей».                                                                 | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 86 | Подвижные игры: «с элементами волейбола и баскетбола.                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 87 | командное сплочение.«запрещённое движение»                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 88 | «слушай сигнал». «чай - чай выручай», «круговая эстафета».                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 89 | «товарищ командир», «точный поворот».                                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 90 | подвижные игры как основа активного и здорового отдыха. Развитие                                            | 2 | Практическая | Выполнение физических            |  |  |  |

|     |                                                               |   |              |                                  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|     | многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «змейка» |   |              | упражнений                       |  |  |  |
| 91  | «пятнашки с домом»                                            | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 92  | «охотник»                                                     | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 93  | «защитай город»                                               | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 94  | «пирамидка»                                                   | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 95  | «картошка»                                                    | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 96  | «шуточная олимпиада»                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 97  | «спортивные сказки».                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 98  | Эстафеты с мячами                                             | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 99  | Эстафеты с эстафетной палочкой                                | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 100 | Эстафеты с предметами                                         | 2 | Практическая | Выполнение физических            |  |  |  |

|     |                                                                                                                                                                                                        |   |              |                                  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------|----------------------------------|--|--|--|
|     |                                                                                                                                                                                                        |   |              | упражнений                       |  |  |  |
| 101 | Эстафеты с туристской полосой препятствий                                                                                                                                                              | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 102 | Эстафеты с элементами баскетбола                                                                                                                                                                       | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 103 | Эстафеты с элементами футбола                                                                                                                                                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 104 | Преодоление эстафетных полос на время                                                                                                                                                                  | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 105 | формирование и организация здорового досуга. соблюдение правил как залог удачного соревнования. Туристская полоса препятствий                                                                          | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 106 | Преодоление туристской полосы препятствий.                                                                                                                                                             | 2 | Практическая | Выполнение физических упражнений |  |  |  |
| 107 | Итоговый контроль. Контроль за развитием двигательных качеств:<br>- поднимание туловища;<br>- прыжки через скакалку;<br>- наклон к ногам сидя;<br>- прыжки в длину с места;<br>- челночный бег 3x10 м. | 2 | Практическая | Тестирование                     |  |  |  |
| 108 | Спортивный праздник.                                                                                                                                                                                   | 2 |              | Спортивный                       |  |  |  |

|  |  |  |  |          |  |  |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|
|  |  |  |  | праздник |  |  |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|

## **2.2. Условия реализации программы.**

**Рабочая программа реализуется в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы

**Информационное обеспечение.** Видео-, интернет источники канала [www.youtube](http://www.youtube) с техникой выполнения физических упражнений

**Кадровое обеспечение.** Данная программа реализуется магистром физической культуры и спорта, педагогом высшей квалификационной категории, лауреатом конкурса «Педагогический дебют - 2017», судьёй по спорту первой категории, участником регионального конкурса «ОКОЛИЦА ТАЛАНТОВ».

## **2.3. Формы аттестации /контроля**

В основном контроль проводится в виде дискуссий, бесед, спортивных игр. Основные показатели эффективности программы - это, конечно же, улучшение состояния физического, психического здоровья ребенка.

## **2.4. Методическое обеспечение программы.**

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

### **Раздаточный материал:**

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

**Информационный материал:**

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

**Методические рекомендации для педагогов**

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

## Список литературы

### Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.

### Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016
  9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
  10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
- Интернет – ресурсы:
11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
  12. Сайт министерства спорта, молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

**Инструкция по технике безопасности при занятиях в спортивном зале**

**I. Общие требования безопасности**

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения учителя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения учителя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях**

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию школы и родителей пострадавшего.

2. 4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении учителя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрывать окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

## Комплекс ОРУ

**1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на  $n$ -й секунде, значит, в таблицу записывается  $n$  очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

**2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

**3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

**4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

**5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках**

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

**6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов.

**7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков.

Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

**8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах**

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

**9. Упражнение на развитие силы мышц ног**

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.

И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться

рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычтуть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см.  $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$ . Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

- *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
- *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
- *Упражнение 3* – приседать глубже.
- *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
- *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
- *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
- *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
- *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
- *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

На одном из уроков учащиеся знакомятся с комплексом упражнений, а также с системой оценивания и подсчета очков (*табл. 1*).

На последующих уроках учащиеся учатся правильно выполнять упражнения (3–4 упражнения на уроке) и записывать их.

Во время тестирования класс делится на две группы: первая выполняет упражнения, а вторая ведет подсчет и запись результатов; затем группы меняются ролями (*см. табл. 2*).

#### Образец записи контроля результатов

| Дата | Номер упражнения |    |   |   |    |    |   |    |    | Всего |
|------|------------------|----|---|---|----|----|---|----|----|-------|
|      | 1                | 2  | 3 | 4 | 5  | 6  | 7 | 8  | 9  |       |
|      | 10               | 10 | 9 | 6 | 12 | 12 | 8 | 10 | 16 | 83    |

## Викторина

1. Начало пути к финишу. (Старт) 2. Чего не надо, если есть сила? (Ума) 3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток) 4. Боксерский корт. (Ринг) 5. Боксёрская трехминутка. (Раунд) 6. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат) 7. “Бородатый” спортивный снаряд. (Козёл) 8. Мяч вне игры. (Аут) 9. Передача мяча в игре. (Пас) 10. Игра с мячом-дыней (Регби) 11. Русский народный бейсбол. (Лапта) 12. Бейсбольная ударница. (Бита) 13. Танцор на льду. (Фигурист) 14. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист) 15. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри) 16. Молодой спортсмен. (Юниор) 17. Её просят лыжники. (Лыжню) 18. Предки кроссовок. (Кеды) 19. Летающий участник бадминтона. (Воланчик) 20. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком) 21. Какой русской игре не хватает 36 клеток до международного варианта? (Шашки) 22. Ее должен взять прыгун. (Высоту) 24. Сколько видов спорта существует в мире? а(3000) б 5000 в 6000 г 4000 25. Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь? (40км) 26. Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз в четыре года) 27. Какова длина марафонской дистанции? 4 страны помимо Турции, где тоже хорошо и недорого Пугачева в купальнике без фотошопа (фото) Президент назвал Пугачеву драной кошкой Самая яркая пара 60-х. Им завидуют до сих пор а (42км 195м) б 38585 в 47122 28. В какой игре пользуются самым легким мячом? ( настольном теннисе) 29. В какой игре используются мяч наибольшей величины (баскетбол) 30. Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт) 31. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов) 32. Кто был основателем современных олимпийских игр? (французский педагог Пьер де Кубертэн) 33. Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе? (400м) 34. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (Женщины, дети, негры) 35. От какого слова образовалось слово стадион? (От слова «стадя» мера длины) 36. . Начиная с 1924 года к словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно то или иное слово. Какое? (Летние или зимние). 37. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее» ) 38. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра.) 39. В каком году прошли 1 зимние Олимпийские игры? (В 1924 г., Шамони, Франция.) 40. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны- организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. (Греции).

Тесты для контроля

| № | Название теста/количество баллов | 5    | 4     | 3     | 2     | 1      |
|---|----------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | поднимание туловища (к-во раз)   | 30 > | 26-29 | 21-25 | 16-20 | 15 и < |
| 2 | прыжки через скакалку, к-во раз  | 85   | 76-84 | 70-76 | 61-69 | 60 и < |
| 3 | прыжки в длину с места, см       | 180  | 170   | 160   | 150   | 140    |
| 4 | челночный бег 3x10 м, с          | 7,2  | 7,8   | 8,1   | 8,4   | 8,5    |
| 5 | наклон к ногам сидя( см)         | 11   | 6     | 4     | 0     | <0     |

**Высокий уровень** 21-25 баллов

**Средний уровень** 16-20 баллов

**Низкий уровень** 15 и >