

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

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Волков Юрий Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

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

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина

---

от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Волков Юрий Игоревич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»</b> .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	6
1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».....	7
1.3.1. Учебный план 1 год обучения.....	7
1.3.1.1. Содержание учебно-тематического плана программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» 1 года обучения.....	8
1.3.2 Учебный план 2 года обучения.....	15
1.3.2.1 Содержание учебно-тематического плана программ «общая физическая подготовка»2 года обучения.....	15
1.4. Планируемые результаты программы.....	18
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»</b> .....	21
2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	19
2.1.1 Календарный учебный график 2-го года обучения.....	30
2.1.1.1 Содержание учебно-тематического плана программ «общая физическая подготовка».....	30
2.2. Условия реализации программы.....	40
2.3.Формы аттестации /контроля.....	40
2.4. Методическое обеспечение программы.....	40
Список литературы.....	42
Приложение.....	43

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся от 7 до 16 лет в условиях МБУ ДО ЦДТ Ленинского района

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровни программы: **базовый.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную

деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

• «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

• Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

**Новизна 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 7-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для учащихся, 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** – Объем программы - 288 часов.

**Срок освоения программы** – два года и осуществляется поэтапно, программа разделена на 4 модуля. 1 модуль - 64 часа, 2 модуль - 80 часов, 3 модуль - 64 часа, 4 модуль - 80 часов.

#### **Формы 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**- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

При переходе на дистанционный формат обучения для работы будут использоваться электронные информационно-образовательные системы.

Для сохранения живого общения преподавателя дополнительного образования с учеником и обеспечения непрерывности образовательного процесса будет использоваться видеоконференцсвязь в режиме реального времени Zoom.

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

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

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### **Развивающие**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### **Воспитательные**

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;



-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

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

#### 1.3.1. Учебный план 1 год 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 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 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
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга		1	5	Выполнение физических
2.5	Развитие гибкости.		1	5	Выполнение физических
2.6	Упражнения в равновесии		1	3	Выполнение физических
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свола 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>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Выполнение физических упражнений
3.1	Итоговое занятие	2		2	Спортивный праздник
<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 <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 на лыжах.		1	7	Выполнение физических
5.	<b>Контрольные испытания</b>	2		2	<b>Итоговый контроль</b>
6.	<b>Спортивные мероприятия</b>	8		8	
7.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Спортивный праздник
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>73</b>	

**Содержание учебного плана программы  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
1 года 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 по лыжным гонкам. 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 подувай 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», «Кувырки 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 (6 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.

**Итоговое занятие.** Спортивный праздник. (2 часа).

## **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», «Казачьи 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 года обучения**

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>Модуль - 3 (64 часа)</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
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	Лекция
1.5	Итоговое занятие	2	—	2	Викторина
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	Контрольные нормативы

2.1	Формирование навыка правильной осанки	6	3	3	Беседа Выполнение упражнений
2.2	Плоскостопие	4	2	2	Беседа, выполнение упражнений
2.3	Упражнения на преодоление собственного веса	4	1	3	Выполнение упражнений
2.4	Основные упражнения игрового характера	6	1	5	Выполнение упражнений
2.5	Развитие гибкости	6	1	5	Выполнение
2.6	Упражнения в равновесии	6	1	5	Выполнение упражнений
2.7	Упражнения для развития координационных способностей.	4	1	3	Выполнение упражнений
2.8	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	Выполнение упражнений
2.9	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	Выполнение упражнений
2.10	Акробатика	4	1	5	Выполнение упражнений
2.11	Силовая подготовка	4		4	
2.12	Итоговое занятие	2		2	Спортивный праздник

**Модуль - 4(80 часов)**

2.12	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2		4	Выполнение упражнений
2.13	Упражнения на расслабление	4	1	3	Выполнение упражнений
2.14	Спортивные мероприятия	4		4	Выполнение упражнений
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	Контрольные нормативы
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	24		23	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	10	1	9	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
3.8	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега	4	1	3	Выполнение упражнений
3.9	Соревнования. Игровые эстафеты	2	1	2	Выполнение упражнений
<b>4.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные нормативы
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Спортивный праздник
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

**1.3.2.1 Содержание учебного плана программы «общая физическая подготовка»  
2 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.

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

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

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

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 (64 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 - поднимание 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).

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, подъём из вися в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися 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 (4 часа).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.

### **МОДУЛЬ -3**

### **III Общая физическая подготовка (70 часов).**

тема №1. развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (24 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?».

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 (2часов).

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 (12 часов).

теория.подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

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

тема №8. соревнования.игровые эстафеты (8 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 (4часа).

Теория. Развитие многоплоскостного внимания.

Практика. Преодоление эстафетных полос на время.

**IV. Контрольные испытания (4 часа).**

теория.правила выполнения контрольных испытаний.

практические испытания.контроль за развитием двигательных качеств:

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

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

#### **1.4. Планируемые результаты программы.**

##### **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.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

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

Количество учебных недель 1 -го модуля-16

Количество учебных недель 2-го модуля-20

Количество учебных дней 1-го модуля - 32

Количество учебных дней 2-го модуля - 40

Программа реализуется с 15 сентября по 31 мая

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
<b>МОДУЛЬ-1</b>							
1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.	2	Лекция	Беседа			
2	Краткий обзор развития физкультуры	2	Лекция	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 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. 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			
<b>МОДУЛЬ-2</b>							
33	Упражнения с отягощениями.	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	Лекция	Беседа			
47	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	Лекция	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, повороты, круговые движения туловищем.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			

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	2	Практическая	Выполнение			

	предметами.			физических упражнений			
68	Правила выполнения контрольныхиспытаний. Контроль за развитием двигательныхкачест.	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

#### 2.1.1.2 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
<b>МОДУЛЬ-3</b>							
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.	2	Лекция	Беседа			
2	Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Ульяновской области. лучшие спортсмены области города. подвижные игры.	2	Лекция	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 Наблюдение			
5	Викторина	2	Практическая работа	Тестирование			
6	Что такое осанка? что влияет на формирование осанки? краткие сведения из анатомии; рассказ о	2	Лекция	Беседа			

	позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.						
7	Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.упражнения на формирование хорошей осанки.	2	Лекция	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	Лекция	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 разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
13	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах	2	Практическая	Выполнение физических			

	(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			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.	2	Практическая	Выполнение			

	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);			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	Мелкая моторика. «наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. массаж пальцев.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
26	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».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
27	Отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3 - 5м. подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
28	Упражнения для мышц брюшного	2	Практическая	Выполнение			

	пресса и, лежа на матах, для мышц нижних конечностей, многоскоки, для мышц голени			физических упражнений			
29	Прыжки на заданную длину по ориентирам	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
30	Метания мяча	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
31	броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
32	Сдаём ГТО всей семьёй!	2		Спортивный праздник			
<b>МОДУЛЬ-4</b>							
33	Папа, мама, я весёлая семья!	2		Спортивный праздник			
34	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
35	Базовые и специальные упражнения и комплексы в лёгкой атлетике	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
36	Лёгкоатлетические упражнения	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
37	Базовые и специальные упражнения и комплексы спортивных игр	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			

38	Базовые и специальные упражнения и комплексы из настольного тенниса	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
39	Упражнения теннисиста	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
40	Базовые и специальные упражнения и комплексы туристической подготовки	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
41	Общеразвивающие упражнения с фитболами	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
42	Упражнения на фитболе	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
43	ОРУ на развитие гибкости		Практическая	Выполнение физических упражнений			
44	ОРУ на развитие силы	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
45	ОРУ на развитие быстроты	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
46	«Удочка»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
47	«Кандалы».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
48	Методика выполнения прыжка. Прыжок в длину с разбега способом	2	Практическая	Выполнение			

	«согнув ноги».			физических упражнений			
49	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
50	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. прыжки со скакалкой.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
51	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	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
52	Разводка, подтягивания, круговые вращения руками.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
53	Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы;	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
54	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, ловля и передача мяча.	2	Лекция	Беседа			
55	Игры и эстафеты с мячами	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
56	Подвижные игры: «перестрелка», «снайпер»,	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			

57	Подвижные игры «не давай мяч водящему», «достань мяч»,.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
58	Подвижные игры: «мяч ловцу», «гонка мячей».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
59	Подвижные игры: «с элементами волейбола и баскетбола».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
60	командное сплочение.«запрещённое движение»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
61	«слушай сигнал». «чай - чай выручай», «круговая эстафета».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
62	«товарищ командир», «точный поворот».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
63	подвижные игры как основа активного и здорового отдыха. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «змейка»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
64	«пирамидка»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
65	«картошка»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
66	«шуточная олимпиада»	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			



67	«спортивные сказки».	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
68	Эстафеты с мячами	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
69	формирование и организация здорового досуга.соблюдение правил как залог удачного соревнования. Туристская полоса препятствий	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
70	Преодоление туристской полосы препятствий.	2	Практическая	Выполнение физических упражнений			
71	Контроль за развитием двигательных качеств: - поднимание туловища; - прыжки через скакалку; - наклон к ногам сидя; - прыжки в длину с места; - челночный бег 3x10 м.	2	Практическая	Тестирование			
72	Спортивный праздник.	2		Спортивный праздник			

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

Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании и профессиональной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных общеразвивающих программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям, помогают удовлетворять интересы, развивать интеллект, помогают в физическом воспитании детей и подростков. Данная программа опирается на следующие педагогические принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами.
3. Возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

Для успешной работы используется материально-техническая база:

1. Спортивный зал.
2. Специальная литература для теоретических занятий.
3. Тематические стенды.

### **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

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

Верхняя одежда должна соответствовать времени года и погоде, не должна стеснять движений.

При проведении занятий необходимо обратить особое внимание на охрану труда и технику безопасности.

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

- Входная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая диагностика

**Параметры оценивания учащихся:** 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

## **Мероприятия воспитательной деятельности**

### **Организация взаимодействия с родителями**

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

**Задачи**, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

**Формы работы:**

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

### **Мероприятия по профилактике правонарушений**

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

**Основные формы работы:**

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

**Примерная тематика мероприятий:**

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия
- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

**Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся**

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

**Примерная тематика мероприятий:**

- Проект «Мир профессий»

- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2018
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,2020
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2018
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2012
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2019 г.

#### **Для учащихся:**

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016
  9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2019.
  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>

#### **Для родителей:**

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.
2. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
4. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
5. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.

6. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
8. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

### **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) вычесть 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* – присесть 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).

## **Индивидуальный паспорт здоровья и физического совершенствования**

Изучая состояние здоровья, необходимо обратить внимание на своё физическое развитие, физическую (двигательную) подготовленность, осознание ценности здоровья. Для заполнения паспорта ты можешь использовать результаты ежегодных медицинских осмотров, тестирования на уроках физической культуры, в спортивной секции. Исследования можешь проводить сам, проконсультировавшись со взрослыми (учителями физкультуры и биологии, классным руководителем, школьным медицинским работником, тренером, родителями). Ты можешь сравнить полученные результаты с примерными показателями физического здоровья и нормами физической подготовленности школьников. В приложении к паспорту предлагаем материалы, которые помогут тебе улучшить состояние своего здоровья. Решив совершенствовать своё здоровье самостоятельно, обязательно посоветуйся со старшими. Они помогут тебе правильно выбрать способы оздоровления и упражнения, определить дозировку физической нагрузки. Лучше, если ты будешь заниматься регулярно дома вместе с родителями или в какой-либо спортивной секции под руководством тренера. Не забывай записывать в паспорт и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

### **Как провести оценку физического развития**

Показателями физического развития являются рост, масса тела, обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная ёмкость лёгких, время задержки дыхания и вдохе и выдохе, частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти, статическая силовая выносливость мышц туловища (спины и живота), артериальное давление.

**Длина тела** измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находился на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления

**Масса тела** определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала

большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела. Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется с помощью полотняной прорезиновой сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне окошечковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать. Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью спирометра. Обследуемый берёт мундштук спирометра в правую руку, делает глубокий вдох и плотно закрывает мундштук губами, выдыхает в него воздух. Измерение проводят 3 раза, записывается максимальный результат.

**Проба Штанге** определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру.

**Проба Генчи** проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе. Частоту сердечных сокращений определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. С помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом меньше.

**Мышечную силу кисти** определяют ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, отведя руку немного вперёд и в сторону, кистью руки обхватывает динамометр и максимально 30 сжимает его по команде. Измерение проводится по 3 раза для каждой руки, записывается максимальный результат. Статическая силовая выносливость мышц туловища определяется с помощью секундомера продолжительностью удержания приподнятой части тела в исходном положении лёжа. Мышцы спины исследуются в положении лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш», руки и ноги приподнять и удерживать навису (упражнение «рыбка»).

**Мышцы живота** исследуются в положении лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш» ноги приподнять до угла 45° и удерживать на вису. Артериальное давление измеряется в положении обследуемого сидя. Для измерения артериального

давления используют сфигмоманометры. Руку выше локтя плотно обматывают специальной манжетой, соединённой со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Манжетка при её накачивании пережимает артериальные сосуды. Затем из неё медленно выпускают воздух. При помощи фонендоскопа можно услышать тоны (звуки от ударов крови о стенки плечевой артерии). С началом ударов сфигмоманометр показывает уровень систолического давления, с окончанием – диастолического.

### **Как определить уровень физической (двигательной) подготовленности**

Для определения уровня физической (двигательной) подготовленности используют специальные научно обоснованные тесты: челночный бег, бег (30 – 60 м), прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (стоя), подтягивание из виса, 6-минутный бег. Эти тесты характеризуют развитие основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, динамическая, статическая сила, скоростно-силовая выносливость), определяющих правильность физического развития ребёнка или подростка.

**Бег на 30-60 м** выполняется на беговой дорожке стадиона или дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Испытуемый с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды с помощью ручного секундомера. Разрешается только одна попытка.

**Челночный бег.** Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10 см. Испытуемый находится за стартовой линией. По команде «Марш» надо взять один из брусков и как можно быстрее достичь противоположной линии (финиша) и положить брусок за неё. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй брусок и отнести его на финиш. Бросать бруски через линию запрещается. Время определяется с точностью до 0,1 секунды в момент касания вторым бруском пола.

**Прыжок в длину с места** выполняется на ровной площадке, нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Слегка согнуть ноги в коленях, оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук, прыгнуть вперёд. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

**Наклон вперед из положения сидя.** Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. На линию наносится разметка в см от 0 до 35 со знаком «+» и от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с точкой пересечения линий. Ноги испытуемого выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Партнёры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона вперед. Четвёртый наклон выполняется как зачётный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см. 31

**Подтягивание из виса.** Испытуемый принимает положение «вис» хват сверху, подтягивает тело плавно, без рывков и махов ногами к перекладине до уровня подбородка. Затем возвращается в исходное положение. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лёжа, не отрывая ног от пола.

**6-минутный бег** Тест может проводиться как в спортивном зале, так и стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 метров. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за 6 минут.

### **Как следить за изменениями осознания ценности здоровья**

Отвечая на вопросы анкет, ты сможешь оценить отдельные особенности своего здоровья, понять, что нужно изменить в образе жизни, чтобы укрепить организм – то есть узнаешь, как можно управлять своим здоровьем. Дальнейшее – за тобой.

### **Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься?**

Заполни анкету и проведи анализ ответов (Анкета заполняется 1 раз в полгода).

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания  
\_\_\_\_\_
2. Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_
3. Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_



4. Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своём организме?

\_\_\_\_\_

Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе?

Выбери из каждой пары состояний (подчеркни) то, которое у тебя бывает чаще.

1. Весело - грустно
2. Интересно - не интересно
3. Стараюсь - не стараюсь
4. Волнуюсь - не волнуюсь
5. Устаю - не устаю
6. Радуюсь-огорчаюсь
7. Легко - трудно
8. Я победитель – Я проигравший
9. Чувствую подавленность -испытываю душевный подъём

### **Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?**

Выбери (отметь) ответы, которые больше соответствуют твоему поведению.

- ♣ Стараюсь не огорчать
- ♣ Даю советы, как себя вести.
- ♣ Помогаю по дому.
- ♣ Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям.
- ♣ Никак не забочусь.
- ♣ Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью.

### **Тест-анкета для самооценки изменений своего состояния и здоровья**

Оцени изменения твоего здоровья и образа жизни за полгода по 10-балльной шкале:

от –5 баллов (максимально негативные изменения для твоего здоровья) до +5 баллов (максимально положительные изменения для твоего здоровья),

0 баллов – отсутствие изменений.

1. Как изменилось за оцениваемый период состояние твоего здоровья?
2. Как изменилось твоё отношение к своему здоровью?
3. Как изменился твой образ жизни с точки зрения его влияния на здоровье?
4. Как изменилась твоя физическая активность (занятия в спортивных секциях, выполнение комплексов упражнений, пробежки, лыжи и т.п.)?
5. Как изменился характер твоего питания?
6. Как изменилось за это время материальное положение твоей семьи?
7. Как изменились твои привычки, влияющие на твоё здоровье?
8. Усилился или ослабел твой интерес, стремление к знаниям, связанные с проблемами здоровья?
9. Отмечаешь ли ты изменения в своём внешнем облике? Если да, то в какую сторону?
10. Чаще (быстрее) или реже стало наступать у тебя состояние стресса?
11. Как в среднем изменилось твоё настроение?
12. Чаще или реже у тебя появлялись жалобы на своё здоровье?
13. Изменился ли за это время контакт твоих родителей со школой?

Протокол  
результатов итоговой аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_ Дата проведения

\_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_