

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
развивающего цикла

\_\_\_\_\_ С. Г. Бирюлина

Протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Г.А. Кутлушина

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Варьеганская ОСШ»

\_\_\_\_\_ С.Л. Антропова

Приказ № 257-о от  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
7 класс**

**Оносовой Людмилы Васильевны,  
учителя физической культуры**

**с. Варьеган  
2024– 2025 учебный год**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка», является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Данная Программа является значимой для региона так как:

- разработана в целях обеспечения развития детей в соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в регионе на период до 2025 года;
- направлена на социальную поддержку детей из уязвимых групп населения и вовлечение в позитивную социальную практику несовершеннолетних.

Программа регламентирует цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации учебно-тренировочного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей общеразвивающей технологии дополнительного образования и качество подготовки обучающихся. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- [Федеральным законом](#) от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции настоящего Федерального закона)
- [Федеральным законом](#) от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (в редакции настоящего Федерального закона);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
- Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта"
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В настоящей Программе определены основные требования к её структуре и содержанию: по возрасту, количественному составу занимающихся, объёму отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, теоретической), нагрузок различной направленности, а также по структуре подготовки обучающихся по общей физической подготовке.

### **Характеристика вида спорта**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

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

Со специальной физической подготовкой связано достижение физического совершенства, уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных

исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - включает разностороннее воспитание физической культуры, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но обуславливают успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим общее подготовительное направление системы физического воспитания. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий, направлены на создание широкой базы физической подготовки (ФП) для любого вида деятельности людей в быту, спорте и других видах деятельности. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Занятия ОФП способствуют разностороннему комплексному воздействию на все системы организма обучающихся, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силы, скорости, координации, выносливости) и формирование двигательных навыков. С первых занятий у обучающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой, преодоление страха, неуверенности в своих силах. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением трудностей, отказом от вредных привычек, несовместимых с занятиями спортом и укреплением здоровья.

СФП хорошо развивает наряду с физическими и интеллектуальные способности. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать СФП как одно из средств физического и психологического развития детей и подростков. Содержание программы направлено на формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Таким образом, в системе дополнительного образования целесообразно использовать характерные особенности СФП для физического развития и воспитания детей и подростков.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учреждением дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** - данная Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только подготовка, направленная на физическое развитие обучающихся, но и расширение кругозора, повышение интереса обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Занятия СФП используются для формирования физической культуры обучающихся. Применяется система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети и подростки получают расширенное представление о физической культуре и спорте.

**Педагогическая целесообразность** разработанной Программы заключается в том, что СФП способствует овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развивая быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, концентрацию внимания,

что существенно улучшает умственную деятельность обучающихся. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети и подростки учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности обучающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Подвижные игры с элементами различных видов спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как члена команды. Занятия ОФП способствуют развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

В группы зачисляются желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой, на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Возраст обучающихся: 7 класс

Количество групп: 1

Количество обучающихся в группе: 10 - 12 человек.

Период обучения по программе 35 недель (с 01 сентября по 31 мая).

Таблица № 1

#### Режим занятий

Возраст обучающихся (лет)	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в неделю (академических)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов по программе
7 класс	1 x 40	1	1	34

Форма обучения - очная

Форма занятий – групповая.

Можно выделить четыре вида занятий: теоретические, практические, комплексные и контрольно-учетные. Данная Программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование знаний, умений и навыков СФП, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом большего числа детей и подростков.

### **Задачи программы:**

обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

развивающие:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

– повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

### 1.3. Содержание программы

**Учебный план** (Таблица № 2) – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. План составлен исходя из специфики, основополагающих положений теории и методики вида спорта – северное многоборье, возрастных особенностей обучающихся.

Таблица № 2

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>4</b>	
1.1.	Техника безопасности на занятиях по СФП.	1	входящий
1.2.	Физическая культура и спорт в России		текущий
1.3.	История развития физкультуры.	1	текущий
1.4.	Режим спортсмена. Закаливание.	1	текущий
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Текущий
<b>2.</b>	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>30</b>	
2.1.	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Гимнастика.	5	текущий
2.2.	Упражнения для развития ловкости и силы. Подвижные игры.	8	текущий
2.3.	Упражнения для развития выносливости. Легкая атлетика.	15	текущий
2.4.	Контрольные нормативы	2	итоговый
3.	Врачебный контроль		входящий, текущий
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	

Таблица № 3

План-график распределения программного материала

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>4</b>												
1.1.	Техника безопасности на занятиях по ОФП.		1											
1.2.	Физическая культура и спорт в России		1											
1.3.	История развития физкультуры.													

1.4.	Режим спортсмена. Закаливание.			1										
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль				1									
2.	<b>Практика</b>	<b>30</b>												
2.1	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Гимнастика.						1		1		1	1	1	
2.2	Упражнения для развития ловкости и силы. Легкая атлетика.		1		1	1	1	1	1	1		1		
2.3	Упражнения для развития выносливости. Легкая атлетика.		2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
2.4.	Контрольные нормативы		1										1	
3.	<b>Врачебный контроль</b>													
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

### Содержание учебного плана (программы)

Содержание программы раскрывается через краткое описание разделов и тем (теории и практики).

#### Программный материал для теоретических занятий

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед и лекций, а также непосредственно во время тренировки.

Техника безопасности на занятиях по СФП. Соблюдение правил при проведении тренировочных занятий, содержании мест тренировочных занятий. Соблюдение требований перед началом и после окончания занятий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

История возникновения и развития физкультуры в России и мире. Формирование знаний о физкультуре, ее месте и значении в системе физического воспитания. Основы философии и психологии. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Уход за телом. Режим дня. Закаливание. Значение и основные правила закаливания организма. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила измерения ЧСС.

#### Программный материал для практических занятий

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером, выведение из

равновесия, упражнения с резинами, легкоатлетические упражнения, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию и включает:

**Общеразвивающие упражнения:**

**Строевые упражнения.** Построения: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

**Упражнения для ног.** Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

**Упражнения для шеи и туловища.** Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами (коленями) головы.

**Упражнения для развития силовых качеств.** Для развития силы обучающихся можно использовать следующие упражнения: упражнения с набивными мячами (весом до 3кг) в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания и отжимания (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с использованием собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.).

При развитии силовых способностей у подростков, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при выполнении силовых упражнений.

**Упражнения для развития скоростных качеств.** Для развития скоростных качеств обучающихся используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: старты из различных исходных положений, эстафеты и игры с элементами акробатики, баскетбола и т.д. Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное выполнение упражнения при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

**Игровой метод** позволяет комплексно развивать скоростные качества. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие. **Соревновательный метод** позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевою мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

**Вариативный метод** предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в обычных, облегченных и затрудненных условиях.

**Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).** Старты с места и в движении, по визуальному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (5÷10м) с максимально возможной скоростью. Проведение различных эстафет.

**Упражнения для развития координационных качеств.** Основной задачей при развитии координации движений должно быть овладение новыми многообразными двигательными умениями и навыками. Обучающиеся должны непрерывно осваивать новые умения и навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться определённой степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия необходимо проводить на фоне полного восстановления.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения.

Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): статические упражнения, пружинящие упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд, маховые движения. Эти упражнения можно выполнять с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10÷25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2÷3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и с переменной интенсивностью до 2000м. Кросс по пересечённой местности – до 3км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме, при ЧСС не более 160 ударов в минуту.

Подростковый возраст является благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Также в тренировке должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

### ***Лёгкая атлетика***

Бег с низкого старта. Старты из различных исходных положений. Повторный бег до 60м. Кроссовый бег до 2000м. Бег с преодолением различных препятствий. Прыжки в длину, высоту с места и с разбега. Метание теннисного мяча с места, с разбега на дальность и в цель. Эстафетный бег.

### ***Гимнастика, акробатика***

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейки, на напольном гимнастическом бревне.

Ходьба на носках (лицом и спиной вперёд, боком), ходьба выпадами, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка», перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа. Кувырки вперёд, назад, в сторону, стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лёжа с помощью и самостоятельно, акробатические комбинации из 2-4 элементов.

Висы и упоры: вис на перекладине, рейке гимнастической стенки, на прямых и согнутых руках. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

**Формирование правильной осанки.** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### ***Спортивные игры.***

**Элементы футбола.** Удар по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней часть подъёма. Остановка, ведение и передача мяча, подошвой и внутренней стороной стопы на месте и в движении. Подвижные игры с элементами футбола. Игра в футбол по упрощенным правилам. Правила игры в футбол.

**Элементы баскетбола.** Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.

Передачи мяча от груди двумя руками, снизу, сверху. Ловля мяча двумя руками. Броски в кольцо. Правила игры в баскетбол.

*Эстафеты.* С предметами и без предметов, встречные и круговые; с преодолением препятствий; с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, акробатики.

#### 1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

- требования техники безопасности на занятиях по СФП;
- правила личной гигиены;
- правила страховки и самостраховки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения;
- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта.

*Уметь:*

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации движений, силы, гибкости, на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- взаимодействовать с другими обучающимися в процессе занятий СФП.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

**Календарный учебный график** – это обязательная составная часть образовательной программы. Отражает трудоёмкость образовательной программы по каждому году обучения. Включает в себя следующие структурные компоненты: год обучения, дата начала и окончания занятий, режим занятий, количество учебных недель, количество часов обучения по программе в неделю, год.

Таблица № 4

Год обучения	Период реализации программы (дата начала и окончания программы)	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов по программе
1-й	01.09.2024 – 31.05.2025	1	34	34

Календарный учебный график (развернутый) является Приложением к программе дополнительного образования и составляется для каждой группы (Приложение 1)

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов	Дата	Факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	1	06.09.24	
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1	13.09.24	
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	20.09.24	
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	1	27.09.24	
5	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	1	04.10.24	
6	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	1	11.10.24	
7	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	18.10.24	

8	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	25.10.24	
9	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	1	08.11.24	
10	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	1	15.11.24	
11	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	1	22.11.24	
12	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	29.11.24	
13	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	1	06.12.24	
14	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	1	13.12.24	
15	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	1	20.12.24	
16	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	1	27.12.24	
17	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	28.12.24	
18	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	1	10.01.25	
19	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	17.01.25	
20	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	1	24.01.25	
21	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	1	31.01.25	
22	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	1	07.02.25	
23	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	1	14.02.25	
24	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	1	21.02.25	
25	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	1	28.02.25	
26	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	1	07.03.25	
27	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	1	14.03.25	
28	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	21.03.25	
29	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	1	28.03.25	
30	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	1	11.04.25	
31	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	18.04.25	
32	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	1	25.04.25	
33	Контрольные упражнения: прыжок в высоту,	1	16.05.25	

	челночный бег 10x5 м.			
34	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	1	23.05.25	

### **Формы контроля**

- Входящий контроль
- Текущий
- Итоговый

Формами подведения итогов являются: промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в показательных выступлениях. Для проверки подготовленности учащихся проводятся тесты по общей и специальной физической подготовке (Приложение № 2).

Контроль является составной частью подготовки занимающихся и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

**Входящий контроль** – предназначен для оценки физического состояния спортсмена. Проводится на начальном этапе освоения программы. В программу входного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

**Текущий контроль** – проводится для получения информации о состоянии занимающегося после серии учебно-тренировочных занятий для внесения соответствующей коррекции в тренировочную деятельность. В его программу входят оценки объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий

**Итоговый контроль** - уровня подготовленности занимающегося (оценка физической подготовленности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и тренировочной деятельности).

Формами подведения итогов являются: входящие, текущие и итоговые контрольные испытания. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участие в клубных соревнованиях.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Ведение дневника самоконтроля. Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений, требующих проявления морально-волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

### **Медико-биологический контроль**

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения. При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья обучающегося и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится 1 раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья обучающегося и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения. Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося

чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### **Методическое обеспечение программы.**

Планирование занятий для детей и подростков должно соответствовать оптимальным двигательным нагрузкам и базироваться на двух областях знаний:

- общих (педагогических) принципах физического воспитания и спортивной тренировки;
- анализе физиологических и психофизиологических эффектов, которые создает физическая нагрузка различного типа и направленности в организме человека.

Тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия с детьми не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Основная цель этого этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). Начинающие спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать с небольшим количеством повторений в серии и полным отдыхом между сериями.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной

информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению техники СФП.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Место проведения занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим нормативам для данного вида деятельности.

Для успешного освоения образовательной Программы по «СФП» необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- маты гимнастические
- скакалки
- теннисные мячи
- обручи гимнастические
- эспандеры
- гантели

### **3. Воспитательная работа**

Воспитательный процесс – процесс формирования условий для становления личности, способной к самостоятельному и ответственному выбору. Направлен на развитие дисциплинированности, активности, организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося.

Для осуществления успешной деятельности по *социализации* обучающихся необходимо:

- содействовать повышению дисциплинированности каждого обучающегося, в том числе путем осуществления контроля посещаемости;
- содействовать успешной социализации обучающихся путем организации мероприятий и видов деятельности, обеспечивающих формирование у них опыта социально и личностно значимой деятельности, в том числе с использованием возможностей волонтерского движения, детских общественных движений;
- осуществлять индивидуальную поддержку каждого обучающегося на основе изучения его психофизиологических особенностей, социально-бытовых условий жизни и семейного воспитания, социокультурной ситуации развития ребенка в семье;
- выявлять и поддерживать обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, оказывать помощь в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных;
- осуществлять профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения, употребления вредных для здоровья веществ;
- выявлять и своевременно корректировать деструктивные отношения, асоциальное поведение обучающихся, в том числе всех форм проявления жестокости, насилия, травли в детском коллективе создающих угрозы физическому и психическому здоровью учащихся;
- привлекать родителей (законных представителей) к сотрудничеству в интересах обучающихся в целях формирования единых подходов к воспитанию и создания наиболее благоприятных условий для развития личности каждого ребенка.

#### **Список литературы.**

*Список рекомендованной литературы для детей*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

*Список рекомендованной литературы для родителей*

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Миросердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
- 9.

*Список рекомендованной литературы для педагога*

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н.А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

**Тесты для оценки и контроля подготовленности обучающихся 11 -13 лет  
по общей физической подготовке**

№ п/п	Упражнение	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 м (секунд)	4,7 – 4,2	5,0 – 4,4	5,4 – 4,6
2	Бег 1000 м (секунд)	4,00 – 3,20	4,30 -3,40	5,10 – 4,20
3	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	12 - 16	9 - 13	5 - 11
4	Подъём ног к перекладине (раз)	12 - 16	9 - 13	5 - 11
5	Челночный бег 3 x 10 м (секунд)	9,0	10,0	13,0
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	25	15
7	Прыжок в длину с места (сантиметров)	215 - 270	200 - 255	170 - 230
8	Прыжки на скакалке (за 30 секунд, количество раз)	35	25	20