

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МУРМАНСКА «ЛИЦЕЙ № 2»
(МБОУ г. Мурманска лицей № 2)

Рассмотрена научно-методическим
Советом МБОУ г. Мурманска лицей №2
протокол № 3 от «10» июня 2024 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ г. Мурманска лицей № 2

В.А. Лаврухин

Приказ № 156 от «10» июня 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной подготовки**

«Быстрее, выше, сильнее»

Возраст обучающихся: 13 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Забелинская А.Н.

г. Мурманск,
2024 год

Раздел 1

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы «Быстрее, выше, сильнее» является:

-направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.).

-объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

-учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

-учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

Программа разработана с учетом следующих документов:

- Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерством образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав МБОУ г. Мурманска лицей № 2 с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Адресат программы. Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часа. Средний возраст учащихся 13-16 лет.

Направленность физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый

Форма обучения- очная

Срок реализации Программы–1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 34 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

В группе может заниматься от 12 до 15 человек.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Уровень программы: стартовый

1.2. Цели и задачи программы:

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к

систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- *воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;*
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
 - воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Развивающие:

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

1.3. Содержание учебного плана

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний				
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	0	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	0	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	0	беседа, контрольное

					тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП) 7 часов				
1	Строевые упражнения.	1		1	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	1	1	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	1	0	1	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	1	0	1	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	1	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП) 20 часов				
1	Основы видов спорта.	3	1	2	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	3	0	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	3	0	3	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	4	0	4	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	4	0	4	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	3	1	3	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	4	0	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	34	7	27	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория (1 час) Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил техники безопасности

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

Практика (1 час) Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика (1 час) Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

Практика (1 час) Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика.

Практика (1 час) Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег.

Практика (1 час) Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Практика (1 час) Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Основы видов спорта

Теория. Основы видов спорта (1 час)

Практика (2 часа). Волейбол. Баскетбол.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.

Практика. (4 часа) Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость

Практика (3 часа) Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры

Практика (4 часа) Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы

Практика (4 часа) Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел 2

Календарный график

№	Дата	время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
					Раздел 1. Основы знаний (3 часа)		
1		16.00	теория	1	Травматизма в спорте, причины	Спорт зал	Беседа, инструктаж
2		16.00	теория	1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Спорт зал	тест
3		16.00	теория	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Спорт зал	опрос
					Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (7 часов)		
4		16.00	практика	1	Строевые упражнения	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений
5		16.00	теория	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с партнёром	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений
6		16.00	практика	1	Дыхательная гимнастика	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений
7		16.00	практика	1	Корригирующая гимнастика	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений
8		16.00	практика	1	Оздоровительная гимнастика	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений
9		16.00	практика	1	Оздоровительный бег	Спорт зал	наблюдение
10		16.00	практика	1	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	Спорт зал	соревнования
					Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (20 часов)		

11		16.00	теория	1	Основы видов спорта	Спорт зал	наблюдение
12		16.00	практика	1	Волейбол. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
13		16.00	практика	1	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
14		16.00	практика	1	Подвижные игры Подвижные игры в спортивном зале.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
15		16.00	практика	1	Подвижные игры Подвижные игры в спортивном зале.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
16		16.00	практика	1	Подвижные игры Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивная площадка	игра
17		16.00	практика	1	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. Упражнения на ловкость. Упражнения на гибкость.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
18		16.00	практика	1	Упражнения на координацию движений.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
19		16.00	практика	1	Упражнения на быстроту.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
20		16.00	практика	1	Упражнения на выносливость.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
21		16.00	практика	1	Спортивные игры.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,

22		16.00	практика	1	Спортивные игры	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
23		16.00	практика	1	Спортивные игры	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
24		16.00	практика	1	Спортивные игры.	Спорт зал	выполнение контрольных упражнений,
25		16.00	практика	1	Соревнования по ОФП	Спорт зал	соревнования
26		16.00	практика	1	Соревнования — эстафеты,	Спорт зал	соревнования
27		16.00	практика	1	Соревнования-поединки.	Спорт зал	соревнования
28		16.00	теория	1	Двухсторонние игры	Спорт зал	опрос
29		16.00	практика	1	Мини-футбол	Спорт зал	соревнования
30		16.00	практика	1	Мини-футбол	Спорт зал	соревнования
32		16.00	практика	1	Контрольные нормативы	Спорт зал	зачёт
33		16.00	практика	1	Контрольные нормативы	Спорт зал	зачёт
34		16.00		1	Контрольные нормативы	Спорт зал	зачёт
				34			

2.2. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

2.3. Формы аттестации

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),

- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

2.4. Оценочные материалы

№	Возраст \Наименование	13-14		15-16		17-18	
		Мальчики	девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег 10 м (сек)	2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через скакалку(раз)	1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, лев. 150гр(м)	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)	11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

2.5. Методические материалы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раза неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 2016.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 2017.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2015.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2016.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2015.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2016
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких,
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 2017.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2016
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2015 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2017.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт.
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2017.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2016.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2015.

Контрольно-измерительные материалы. (ОБРАЗЕЦ)

1. Спорт- это:

- А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

2. Вид спорта - это:

- А) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

- А) активный отдых;
- Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- В) достижение наивысших спортивных результатов;

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- А) адаптивной физической культурой;
- Б) шейпингом;
- В) аэробикой;

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

- А) спорт;
- Б) общая физическая подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

- А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;
- Б) развития дыхательной мускулатуры;
- В) развития мышечной массы;

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- Б) снимает утомление нервных клеток организма;
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма;

8. Системы физических упражнений –это:

- А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;
- Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества;

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе;

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях;

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц;

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом;

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт;

ТАБЛИЦА контрольных нормативов в группах ОФП

Возраст	уровень	Волейбол		Футбол		Баскетбол		Л/ атлетика		Гимнастика.	
		Верхняя или нижняя прямые подачи (кол-во раз из 10)		Вбрасывание мяча руками на дальность		Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м		Бег: 300 м- с дев. 500 м- мал.		Наклон вперед из положения, сидя на полу (в сантиметр.) сантиметрах)	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
13 лет	высокий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	9	11
	средний	2	2	11	8	9,5	10,4	1,15	1,20	7	9
	низкий	1	1	10	7	9,8	10,5	1,20	1,25	5	7
14 лет	высокий	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	10	12
	средний	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	8	10
	низкий	2	2	11	9	9,5	1,04	1,15	1,20	6	8
	высокий	5	5	14	12	8,8	9,7	1,00	1,05	11	13
	средний	4	4	13	11	9,0	10,0	1,05	1,10	9	11
	низкий	3	3	12	10	9,2	10,2	1,10	1,15	7	9
15 лет	высокий	6	5	15	13	8,5	9,5	0,55	1,00	12	14
	средний	5	4	14	12	8,8	9,7	1,00	1,10	10	12
	низкий	4	3	13	11	9,0	10,0	1,05	1,15	8	10
16 лет	высокий	7	6	17	15	8,5	9,3	0,50	0,55	13	25
	средний	6	5	16	14	8,8	9,7	0,55	1,00	11	13
	низкий	5	4	15	13	9,0	10,0	1,00	1,10	9	11
17 лет	высокий	8	7	19	16	8,3	9,3	0,45	0,50	14	16
	средний	7	6	18	15	8,5	9,5	0,50	0,55	12	14
	низкий	6	5	16	14	8,8	9,8	0,55	1,05	10	12
18 лет	высокий	9	8	21	17	8,3	9,3	0,45	0,50	15	17
	средний	8	7	19	16	8,5	9,5	0,50	0,55	13	15
	низкий	7	6	17	15	8,8	9,8	0,55	1,05	11	13

Физические упражнения, используемые в качестве *домашнего задания*

для занимающихся в группах дополнительного образования 11-18 лет

1. Подъем туловища из положения, лежа на спине
 - 1 этап - руки на поясе 2 подхода по 10 раз (интервал 30 сек.)
 - 2 этап - руки на плечах 3 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
 - 3 этап - руки за головой 4 подхода по 15 раз (интервал 30 сек.)
2. Приседания из исходного положения ноги врозь,
 - 1 этап - 2-3 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 4-5 подходов по 10 раз
 - 3 этап - 6-7 подходов по 10 раз
3. Выпрыгивания из глубокого приседа
 - 1 этап - 1-2 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 2 подхода по 15 раз
 - 3 этап - 2-3 подхода по 15 раз
4. Приседания на одной ноге, руки вперед, другая нога вытянутая.
 - 1 этап - 1-2 подхода по 5 - 10 раз
 - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
 - 3 этап - 3 подхода по 15 раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - 1 этап - несколько подходов - всего 20 раз
 - 2 этап - 2-3 подхода по 10-15 раз
 - 3 этап - 3-4 подхода по 15-20 раз
6. Наклон вперед, из исходного положения ноги вместе
 - 1 этап - касаться пола пальцами
 - 2 этап - касаться пола кулаками
 - 3 этап - касаться пола ладонями
7. Упражнения для мышц спины (лежа на животе, руки за головой)
 - 1 этап - 2 подхода по 10 раз
 - 2 этап - 2 - 3 подхода по 15 раз
 - 3 этап - 3 подхода по 20 раз
8. Медленный бег на улице
 - 1 этап - до 4-х минут
 - 2 этап - до 8 минут
 - 3 этап - до 10 минут
9. Подтягивание в висе на перекладине – мальчики, вис на согнутых руках - девочки
 - 1 этап – несколько подходов всего 10 раз 10 сек.
 - 2 этап – несколько подходов всего 15 раз 15 сек.
 - 3 этап – несколько подходов всего 20 раз 20 сек.

Примерные упражнения для моделирования «круговой тренировки»

1. **И.п.** Стоять лицом к стенке на расстоянии 0.7 м, руки произвольно.
Выполнение. 1. Сгибать и разгибать руки после толчка руками о стенку с хлопком сзади.
2. **И.п.** Упор, сидя сзади, с опорой рук о гимнастическую скамейку.
Выполнение. 1. Разгибать и сгибать руки в упоре сзади, прогибая туловище.
3. **И.п.** Сидя верхом на гимнастической скамейке. Резиновый бинт под скамейкой.
Выполнение. 1. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах.
То же, но стоя.
4. **И.п.** Вис на гимнастической стенке за верхнюю выступающую рейку.

Выполнение. 1. Поднимать и опускать ноги, фиксируя группировку. Вдох делать во время поднимания ног, выдох - при опускании.

2. Принимать группировку в висе, поворачиваться поочередно вправо и влево.

5. **И.п.** Лечь на спину. Руки вдоль туловища.

Выполнение. Наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение

6. **И.п.** сед ноги врозь, лицом к стенке на расстоянии 2 м, баскетбольный мяч перед грудью.

Выполнение. Броски двумя руками от груди.

7. **И.п.** Упор, лежа бедрами на скамейке с опорой рук о пол.

Выполнение. В быстром темпе разгибать руки с одновременным хлопком. Вдох делать

при разгибании рук, выдох - при сгибании.

8. **И.п.** Основная стойка.

Выполнение. Прыжки через вращающийся вперед обруч.