

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николайпольская основная общеобразовательная школа»**

|                                                                                                                                |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Согласовано:<br>Заместитель директора школы по УВР<br>МБОУ «Николайпольская ООШ»<br>Визовская Л.С. _____<br>«__» _____ 2024 г. | Утверждено:<br>Директор МБОУ «Николайпольская ООШ»<br>Арутюнян В.А. _____<br>«__» _____ 2024 г. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**«Общая физическая подготовка»**

**Срок реализации: 1 год (трудоемкость - 105 часов)**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет.**

Педагог дополнительного  
образования: Щербенко В.В.

## **Пояснительная записка**

*Направленность программы – физкультурно - спортивная.*

*Уровень программы - стартовый.*

## **Актуальность программы**

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие личности. Занятия по ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью. Для реализации программы ОФП используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, лыжная база.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь ребенку найти себя, выбрать вид деятельности (спорта) для дальнейшего углубленного изучения и совершенствования, учиться находить оптимальные решения в различных ситуациях, взаимодействовать со сверстниками с помощью учебно - тренировочных занятий.

**Программа разработана** с учетом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства в РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомительное изучение различных видов спорта (волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, лыжной подготовки) через игровую, соревновательную деятельность.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спорта, развитие и совершенствование физических качеств посредством освоения программы ОФП.

### **Задачи:**

– Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- совершенствовать личностные и двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу), навыки дисциплины и самоорганизации;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительно-физкультурной направленностью;
- сформировать необходимые знания и обучить основным техническим и тактическим элементам в спортивных играх.

### **Возрастные особенности:**

Для детей школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем двигательной деятельности.

### **Организация образовательного процесса.**

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. В ходе прохождения программы у детей будет возможность познакомиться с различными видами деятельности, по итогу прохождения программы будет представлена возможность определиться с выбором вида спорта, для дальнейшего углубленного изучения.

### **Условия набора и добора обучающихся:**

Программа разработана для всех желающих детей с 10 до 16 лет, с основной группой здоровья. Обучение осуществляется на бюджетной основе. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Зачисление обучающихся осуществляется на основании приказа директора с занесением данных об обучающихся в алфавитную книгу. При наличии вакантных мест в группе возможен добор.

### **Сроки реализации программы: 1 год обучения.**

**Режим занятий:** 3 часа в неделю – 2 раза в неделю по 1,5 часа. Продолжительность занятий 45 минут с 10 минутным перерывом.

### **Трудоемкость программы: 105 часа в год.**

### **Форма занятий – очная.**

Формы работы - фронтальная, групповая, индивидуальная. Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и

индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся.

**Формы организации учебных занятий:**

- практическое занятие
- тренировочное занятие
- изучения материала
- беседа
- соревнование.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определить общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- выполнять общеразвивающие, специальные упражнения;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- применять основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

### Учебный план подготовки учебно-тренировочных занятий (105 часов)

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала.

| № п/п | Вид программного материала                | Количество часов (занятий) |
|-------|-------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре       | В процессе занятия         |
| 2     | Общая и специальная физическая подготовка | В процессе занятия         |
| 3     | Лёгкая атлетика                           | 28                         |
| 4     | Гимнастика с элементами акробатики        | 20                         |
| 5     | Спортивные игры                           | 47                         |
| 6     | Подвижные игры                            | 10                         |
|       | Итого:                                    | 105                        |

### Учебно-тематический план

| № п/п                          | Тема занятия                                                                             | Кол-во часов | Форма занятия         | Место проведения | Форма контроля                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Легкая атлетика – 17 ч.</b> |                                                                                          |              |                       |                  |                                                                                                             |
| 1.                             | Беседа: «Физическая культура и спорт». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 1            | Теоретическое занятие | Спортзал         | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по легкой атлетике и легкоатлетическому кроссу |
| 2.                             | Бег на короткие дистанции.                                                               | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 3.                             | Бег на короткие дистанции.                                                               | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 4.                             | Низкий старт, высокий старт.                                                             | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 5.                             | Старты. Стартовый разгон.                                                                | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 6.                             | Стартовый разбег.                                                                        | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 7.                             | Финиширование.                                                                           | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 8.                             | Бег на средние дистанции.                                                                | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 9.                             | Бег на средние дистанции.                                                                | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 10.                            | Кроссовая подготовка.                                                                    | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 11.                            | Кроссовая подготовка.                                                                    | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |
| 12.                            | Контрольные испытания.                                                                   | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         | Контрольные испытания по легкой атлетики                                                                    |
| 13.                            | Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.                                         | 1            | Тренировочное занятие | Спортзал         |                                                                                                             |

|                   |                                                   |   |                       |          |                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 14.               | Осенний легкоатлетический кросс.                  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 15.               | Специальная подготовка.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 16.               | Общая физическая подготовка.                      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 17.               | Общая физическая подготовка.                      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| Баскетбол – 15 ч. |                                                   |   |                       |          |                                                                                |
| 18.               | Техника безопасности на занятиях баскетболом.     | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения, передачи и бросков мяча |
| 19.               | Стойки, передвижения в стойках.                   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 20.               | Передачи мяча на месте.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 21.               | Передачи мяча в движении, со сменой мест.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 22.               | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 23.               | Броски мяча в корзину, с места.                   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 24.               | Броски мяча в корзину, в движении.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 25.               | Специальная подготовка.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 26.               | Общая физическая подготовка.                      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 27.               | Броски мяча в корзину, в движении.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 28.               | Финты. Учебная игра.                              | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 29.               | Психологическая подготовка. Учебная игра.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу     |
| 30.               | Подготовка к соревнованиям.                       | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 31.               | Соревнования по баскетболу.                       | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 32.               | Соревнования по баскетболу.                       | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| Волейбол - 22 ч.  |                                                   |   |                       |          |                                                                                |
| 33.               | Техника безопасности на занятиях волейболом.      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники выполнения приема и передачи мяча.                              |
| 34.               | Стойки, передвижения в стойках.                   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 35.               | Передачи мяча на месте, в движении.               | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 36.               | Передачи сверху и снизу двумя руками.             | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 37.               | Прием и передача мяча.                            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 38.               | Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 39.               | Учебная игра. Тактические действия.               | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 40.               | Учебная игра.                                     | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 41.               | Соревнования по волейболу.                        | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 42.               | Соревнования по волейболу.                        | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |
| 43.               | Нижняя прямая подача. Учебная игра.               | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                |

|                                            |                                                        |   |                       |          |                                                                           |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 44.                                        | Нижняя прямая подача.                                  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по волейболу |
| 45.                                        | Верхняя прямая подача.                                 | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 46.                                        | Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.        | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 47.                                        | Общая физическая подготовка.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 48.                                        | ОРУ с мячами. Специальная подготовка.                  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 49.                                        | Специальная подготовка.                                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 50.                                        | Тактическая подготовка в нападении и защите.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 51.                                        | Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». | 1 | Теоретическое занятие | Спортзал |                                                                           |
| 52.                                        | Судейская практика. Учебная игра.                      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 53.                                        | Общая физическая подготовка.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 54.                                        | Контрольные испытания                                  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч. |                                                        |   |                       |          |                                                                           |
| 55.                                        | Общеразвивающие упражнения (с предметами).             | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники выполнения гимнастических элементов                        |
| 56.                                        | Общеразвивающие упражнения (со скакалками).            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 57.                                        | Общеразвивающие упражнения ( с мячами).                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 58.                                        | Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 59.                                        | Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 60.                                        | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 61.                                        | Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).          | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 62.                                        | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Оценка техники лазания по канату                                          |
| 63.                                        | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 64.                                        | Гимнастическая комбинация.                             | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 65.                                        | Лазанье по канату.                                     | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 66.                                        | Лазанье по канату различными способами.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 67.                                        | Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 68.                                        | Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 69.                                        | Общая физическая подготовка.                           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Сдача контрольных нормативов по ОФП                                       |
| 70.                                        | Упражнения на развитие силы и гибкости.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 71.                                        | Круговая тренировка.                                   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 72.                                        | Силовая подготовка. Работа на турнике                  | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 73.                                        | Лазанье по канату различными способами.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| 74.                                        | Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                           |
| Подвижные игры – 10 ч.                     |                                                        |   |                       |          |                                                                           |

|                        |                                                   |   |                       |          |                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 75.                    | Подвижные игры с элементами волейбола.            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Сдача контрольных нормативов по ОФП                                             |
| 76.                    | Подвижные игры с элементами волейбола.            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 77.                    | Подвижные игры с элементами акробатики.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 78.                    | Подвижные игры с элементами акробатики.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 79.                    | Подвижные игры с элементами баскетбола.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 80.                    | Подвижные игры с элементами баскетбола.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 81.                    | Подвижные игры с элементами легкой атлетики.      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 82.                    | Подвижные игры с элементами волейбола.            | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 83.                    | Подвижные игры с элементами баскетбола.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 84.                    | Подвижные игры с элементами акробатики.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| Баскетбол - 10 ч.      |                                                   |   |                       |          |                                                                                 |
| 85.                    | Передачи мяча на месте. Броски в корзину.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу      |
| 86.                    | Передачи мяча в движении, со сменой мест.         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 87.                    | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 88.                    | Броски мяча в корзину, в движении.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 89.                    | Финты. Учебная игра.                              | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 90.                    | Вырывание и выбивание мяча.                       | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 91.                    | Судейская практика. Правила. Судейство.           | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 92.                    | Комбинации из освоенных элементов.                | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 93.                    | Учебная игра. Судейство.                          | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 94.                    | Тактические действия в нападении. Учебная игра.   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| Легкая атлетика – 11ч. |                                                   |   |                       |          |                                                                                 |
| 95.                    | Прыжок в высоту способом «перешагивание».         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал | Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по легкой атлетике |
| 96.                    | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 97.                    | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.              | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 98.                    | Прыжок в высоту на результат.                     | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 99.                    | Низкий старт, высокий старт.                      | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 100.                   | Старты. Стартовый разгон.                         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 101.                   | Финиширование.                                    | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 102.                   | Бег на средние дистанции.                         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 103.                   | Бег на средние дистанции.                         | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 104.                   | Кроссовая подготовка до 10 мин.                   | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |
| 105.                   | Контрольные испытания                             | 1 | Тренировочное занятие | Спортзал |                                                                                 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### (Способы двигательной деятельности)

#### Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также

большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

## **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

## **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

## **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие

конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

### **Методика тестирования общей физической подготовленности**

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3х10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

# Оценочные материалы

## Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 10-16 лет (по В.И.Ляху)

| Физические способности | Контрольное упражнение              | Возраст | Пол | Уровень     |           |             |
|------------------------|-------------------------------------|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                     |         |     | низкий      | средний   | высокий     |
| 1                      | 2                                   | 3       | 4   | 5           | 6         | 7           |
| Скоростные             | Бег 30м, с                          | 11      | М   | 6,3 и выше  | 6,1-5,5   | 5,0 и ниже  |
|                        |                                     |         | Д   | 6,4         | 6,3-5,7   | 5,1         |
|                        |                                     | 12      | М   | 6,0         | 5,8-5,4   | 4,9         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,2         | 6,0-6,4   | 5,0         |
|                        |                                     | 13      | М   | 5,9         | 5,6-5,2   | 4,8         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,3         | 6,2-5,5   | 5,0         |
|                        |                                     | 14      | М   | 5,8         | 5,5-5,1   | 4,7         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,4   | 4,9         |
|                        |                                     | 15      | М   | 5,5         | 5,3-4,9   | 4,5         |
|                        |                                     |         | Д   | 6,0         | 5,8-5,3   | 4,9         |
| Координационные        | Челночный бег 3·10 м, с             | 11      | М   | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  |
|                        |                                     |         | Д   | 10,1        | 9,7-9,3   | 8,9         |
|                        |                                     | 12      | М   | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         |
|                        |                                     |         | Д   | 10,0        | 9,6-9,1   | 8,8         |
|                        |                                     | 13      | М   | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         |
|                        |                                     |         | Д   | 10,0        | 9,5-9,0   | 8,7         |
|                        |                                     | 14      | М   | 9,3         | 8,7-8,3   | 8,0         |
|                        |                                     |         | Д   | 9,9         | 9,4-9,0   | 8,6         |
|                        |                                     | 15      | М   | 8,6         | 8,4-8,0   | 7,7         |
|                        |                                     |         | Д   | 9,7         | 9,3-8,8   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см          | 11      | М   | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  |
|                        |                                     |         | Д   | 130         | 150-175   | 185         |
|                        |                                     | 12      | М   | 145         | 165-180   | 200         |
|                        |                                     |         | Д   | 135         | 155-175   | 190         |
|                        |                                     | 13      | М   | 150         | 170-190   | 205         |
|                        |                                     |         | Д   | 140         | 160-180   | 200         |
|                        |                                     | 14      | М   | 160         | 180-195   | 210         |
|                        |                                     |         | Д   | 145         | 160-180   | 200         |
|                        |                                     | 15      | М   | 175         | 190-205   | 220         |
|                        |                                     |         | Д   | 155         | 165-185   | 205         |
| Выносливость           | 6-минутный бег                      | 11      | М   | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше |
|                        |                                     |         | Д   | 700         | 850-1000  | 1100        |
|                        |                                     | 12      | М   | 950         | 1100-1200 | 1350        |
|                        |                                     |         | Д   | 750         | 900-1050  | 1150        |
|                        |                                     | 13      | М   | 1000        | 1150-1250 | 1400        |
|                        |                                     |         | Д   | 800         | 950-1100  | 1200        |
|                        |                                     | 14      | М   | 1050        | 1200-1300 | 1450        |
|                        |                                     |         | Д   | 850         | 1000-1150 | 1250        |
|                        |                                     | 15      | М   | 1100        | 1250-1350 | 1500        |
|                        |                                     |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см | 11      | М   | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   |
|                        |                                     |         | Д   | 4           | 8-10      | 15          |
|                        |                                     | 12      | М   | 2           | 6-8       | 10          |
|                        |                                     |         | Д   | 5           | 9-11      | 16          |
|                        |                                     | 13      | М   | 2           | 5-7       | 9           |
|                        |                                     |         | Д   | 6           | 10-12     | 18          |
|                        |                                     | 14      | М   | 3           | 7-9       | 11          |
|                        |                                     |         | Д   | 7           | 12-14     | 20          |
|                        |                                     | 15      | М   | 4           | 8-10      | 12          |
|                        |                                     |         | Д   | 7           | 12-14     | 20          |

| 1       | 2                                                                                                                    | 3  | 4 | 5        | 6     | 7        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------|-------|----------|
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);<br>на низкой перекладине из виса лежа (девочки),<br>кол. раз | 11 | М | 1 и ниже | 4-5   | 6 и выше |
|         |                                                                                                                      | 12 | Д | 4        | 10-14 | 19       |
|         |                                                                                                                      |    | М | 1        | 4-6   | 7        |
|         |                                                                                                                      |    | Д | 4        | 11-15 | 20       |
|         |                                                                                                                      | 13 | М | 1        | 5-6   | 8        |
|         |                                                                                                                      |    | Д | 5        | 12-15 | 19       |
|         |                                                                                                                      | 14 | М | 2        | 6-7   | 9        |
|         |                                                                                                                      |    | Д | 5        | 13-15 | 17       |
|         |                                                                                                                      |    | М | 3        | 7-8   | 10       |
|         |                                                                                                                      | 15 | Д | 5        | 12-13 | 16       |

| Физические способности | Контрольное упражнение                                                                                               | Возраст | Пол | Уровень     |           |             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                                                                                                      |         |     | низкий      | средний   | высокий     |
| Скоростные             | Бег 30м, с                                                                                                           | 16      | М   | 5,2 и выше  | 5,1-4,8   | 4,4 и ниже  |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,3   | 4,8         |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 5,1         | 5,0-4,7   | 6,1         |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 6,1         | 5,9-5,3   | 4,8         |
| Координационные        | Челночный бег 3-10 м, с                                                                                              | 16      | М   | 8,2 и выше  | 8,0-7,6   | 7,3 и ниже  |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 9,7         | 9,3-8,7   | 8,4         |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 8,1         | 7,9-7,5   | 7,2         |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 7,2         | 9,6-8,7   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см                                                                                           | 16      | М   | 180 и ниже  | 195-210   | 230 и выше  |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 160         | 170-190   | 210         |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 190         | 205-220   | 240         |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 160         | 170-190   | 210         |
| Выносливость           | 6-минутный бег                                                                                                       | 16      | М   | 1100 и ниже | 1300-1400 | 1500 и выше |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 1100        | 1300-1400 | 1500        |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 900         | 1050-1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                  | 16      | М   | 5 и ниже    | 9-12      | 15 и выше   |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 7 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 5 и ниже    | 9-12      | 15 и выше   |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 7 и ниже    | 12-14     | 20 и выше   |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики);<br>На низкой перекладине из виса лежа (девочки),<br>кол. раз | 16      | М   | 4 и ниже    | 8-9       | 11 и выше   |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 6           | 13-15     | 18          |
|                        |                                                                                                                      | 17      | М   | 5           | 9-10      | 12          |
|                        |                                                                                                                      |         | Д   | 6           | 13-15     | 18          |

## Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.