



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №93 г.Челябинска  
имени Александра Фомича Гелича»

---

454138 Челябинск, ул.Куйбышева, 53  
Tel. факс: (351) 737-21-68 уч. часть: (351) 737-22-02  
E-mail: [common@gymnasia93.ru](mailto:common@gymnasia93.ru) [www.gymnasia93.ru](http://www.gymnasia93.ru)

Согласовано  
Протокол педагогического совета  
№1 от «29» августа 2024 г.

Утверждено  
Приказом директора  
МАОУ «Гимназия №93  
г.Челябинска»  
Г.В.Щербакова  
№ 511-а от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка» (ОФП)**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Сунозов Сергей Михайлович

Челябинск, 2024

## **Раздел I Основные характеристики программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2018 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2017 № 1897.

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2017 года № 1726-р.

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.08.2018 № 1008.

5. Постановление главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2017г. №87 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г № 09-3242 Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)

8. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

9. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10.2018 г. № 196.

«Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

10. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

11. Устава МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска»

**Актуальность.** Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

Школа как социальный институт стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования - развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция ОФП. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие

всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Занятия общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Одновременно занятия ОФП сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия ОФП предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Обучающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Руководитель систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

**Практическая значимость** заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, при подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей от 15 до 17 лет. Программа рассчитана на 2 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Всего 162 часа в год

#### *Возрастные особенности 11-15 лет*

Начиная с 15 - 17 летнего возраста у юношей и девушек, активизация деятельности гипофиза и щитовидной железы стимулируют функцию коры надпочечников. Гормоны коры надпочечников и половых желез способствуют дальнейшему развитию вторичных половых признаков и формированию фигуры. Все процессы созревания протекают хотя и в определенной пропорции, но крайне неравномерно и у многих в различное время. Раньше и наиболее интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого - длина туловища. В этот период у мальчиков начинает отчетливо конструироваться мускулатура спины и груди, формирующаяся по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров,

свойственных раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса.

Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин.

Юноши 15 - 17 лет нередко считают, что в физическом отношении они невыгодно отличаются от сверстников, испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми.

Возраст 15 - 17 лет характеризуется более высокой, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, городские),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по ОФП. Главные задачи: укреплять здоровье и закалять занимающихся; удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке; ведение закаливающих процедур; укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей; снимать физическую и умственную усталость. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Особенности реализации программы и место проведения занятий**

Программа предназначена для занятий физкультурно – спортивной деятельностью. Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Продолжительность учебного года 36 недель, непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение. Программа включает в себя изучение правил игры в волейбол, футбол, баскетбол общую физическую и специальную подготовку, интегральную подготовку, изучение технических и тактических приемов в различных играх, а также оказания первой помощи при травме, технику безопасности и занятия по гимнастики

**Цель** укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

#### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

1. Укреплять здоровье и закалять занимающихся;
2. Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
3. Ведение закаливающих процедур;
4. Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
5. Снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Формировать правильную осанку;
3. Обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
4. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
5. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

1. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитывающие:**

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. С развитием волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Планируемых результатов освоения программы «ОФП»**

**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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**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;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

## **2. Содержание курса дополнительного образования с указанием форм её организации и видов деятельности.**

### **Теоретическая подготовка.**

История развития волейбола. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития футбола. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в футбол. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, удара по мячу. История развития баскетбола. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в баскетбол. Техника выполнения бросков и передач, перемещения, стояк. История развития гимнастики. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Техника выполнения гимнастических упражнений. История развития олимпийских игр. Теоретический контроль по разученному материалу.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, , выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами различных видов спорта, гимнастические упражнения.

### **Общая физическая подготовка.**

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4\*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами различных видов спорта.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости. Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости. Кувырки назад. Развитие ловкости. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости. Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости. Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая. Изучение верхней передачи. Передача волейбольного мяча над собой. Изучение нижней передачи. Передача волейбольного мяча над собой. Изучение нижней прямой подачи. Изучение нижней боковой подачи. Изучение верхней подачи. Сочетание перемещений и технических приемов. Учебно-тренировочная игра с применением изученного. Изучение перемещений. Перемещения по полю осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Изучение ведения футбольного мяча. Передача футбольного мяча верхом. Передача футбольного мяча низом. Обманные движения (финты), отбор мяча. Удары по воротам. Остановки мяча. Передача мяча друг другу после ведения. Передача мяча в беге без смены мест. Сочетание перемещений и технических приемов. Учебно-тренировочная игра с применением изученного. Изучение перемещений. Перемещения по залу осуществляют ходьбой, бегом, скачком. Изучение ведения баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча верхом (одной рукой, двумя). Передача баскетбольного мяча от пола (одной рукой, двумя). Обманные движения (финты), отбор мяча. Броски в кольцо. Остановки и бросок после ведения. Передача мяча друг другу после ведения. Передача мяча в беге без смены мест. Сочетание перемещений и технических приемов. Учебно-тренировочная игра с применением изученного.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении специальных упражнений по ОФП; подвижные игры.

### **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Вводное тестирование по ОФП.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.

Итоговое тестирование по СФП.

Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача (волейбол). Удары по воротам, точность передач (футбол). Броски в кольцо, точность передач (баскетбол). Гимнастические упражнения.

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (29 часов)</b>		
1	История развития волейбола.	3
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	2
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	2
4	История развития футбола.	2
5	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в футбол.	2
6	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, удара по мячу.	2
7	История развития баскетбола.	2
8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в баскетбол.	2
9	Техника выполнения бросков и передач, перемещения, стояк.	2
10	История развития гимнастики.	2
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	2
12	Техника выполнения гимнастических упражнений.	2
13	История развития олимпийских игр.	2
14	Теоретический контроль по разученному материалу.	2
<b>Общая физическая подготовка (37 часов)</b>		
15	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	4
16	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	4
17	Планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	4
18	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	4
19	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	4



20	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	4
21	Бег 30 метров. Развитие быстроты	4
22	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	7
23	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	3
24	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скорстно – силовых качеств.	2
<b>Специальная физическая подготовка (80 часов)</b>		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
21	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	3
22	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	3
23	Кувырки назад. Развитие ловкости	3
24	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	3
25	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	2
<b>Волейбол (22 часа)</b>		
26	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	3
27	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	2
28	Изучение верхней передачи.	2
29	Передача волейбольного мяча над собой.	2
30	Изучение нижней передачи.	2
31	Передача волейбольного мяча над собой.	2
32	Изучение нижней прямой подачи.	2
33	Изучение нижней боковой подачи.	2
34	Изучение верхней подачи.	2
35	Сочетание перемещений и технических приемов.	1
36	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2

<b>Футбол (22 часа)</b>		
37	Изучение перемещений. Перемещения по полю осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	3
38	Изучение ведения футбольного мяча.	2
39	Передача футбольного мяча верхом.	2
40	Передача футбольного мяча низом.	2
41	Обманные движения (финты), отбор мяча.	2
42	Удары по воротам.	2
43	Остановки мяча.	1
44	Передача мяча друг другу после ведения.	2
45	Передача мяча в беге без смены мест.	2
46	Сочетание перемещений и технических приемов.	2
47	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2
<b>Баскетбол (22 часа)</b>		
48	Изучение перемещений. Перемещения по залу осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	2
49	Изучение ведения баскетбольного мяча.	2
50	Передача баскетбольного мяча верхом (одной рукой, двумя).	2
51	Передача баскетбольного мяча от пола (одной рукой, двумя).	2
52	Обманные движения (финты), отбор мяча.	2
53	Броски в кольцо.	2
54	Остановки и бросок после ведения.	2
55	Передача мяча друг другу после ведения.	2
56	Передача мяча в беге без смены мест.	2
57	Сочетание перемещений и технических приемов.	2
58	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2
<b>Промежуточная и итоговая аттестация (16 часов)</b>		
59	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу.	4

	Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	
60	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача (волейбол). Удары по воротам, точность передач (футбол). Броски в кольцо, точность передач (баскетбол). Гимнастические упражнения.	4
61	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	4
62	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача (волейбол). Удары по воротам, точность передач (футбол). Броски в кольцо, точность передач (баскетбол). Гимнастические упражнения.	4
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>

## 2 год обучения

### Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

#### **Общая физическая подготовка.**

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочередно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4\*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

### **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

### **Тематическое планирование.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка (29 часов)</b>		
1	История развития волейбола.	3
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	2
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	2
4	История развития футбола.	2
5	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в футбол.	2
6	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, удара по мячу.	2

7	История развития баскетбола.	2
8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в баскетбол.	2
9	Техника выполнения бросков и передач, перемещения, стояк.	2
10	История развития гимнастики.	2
11	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.	2
12	Техника выполнения гимнастических упражнений.	2
13	История развития олимпийских игр.	2
14	Теоретический контроль по разученному материалу.	2
<b>Общая физическая подготовка (37 часов)</b>		
15	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	4
16	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	4
17	Планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	4
18	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	4
19	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	4
20	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	4
21	Бег 30 метров. Развитие быстроты	4
22	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	7
23	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	3
24	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скоростно – силовых качеств.	2
<b>Специальная физическая подготовка (80 часов)</b>		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
21	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	3
22	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	3

23	Кувырки назад. Развитие ловкости	3
24	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	3
25	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	2
<b>Волейбол (22 часа)</b>		
26	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	3
27	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	2
28	Изучение верхней передачи.	2
29	Передача волейбольного мяча над собой.	2
30	Изучение нижней передачи.	2
31	Передача волейбольного мяча над собой.	2
32	Изучение нижней прямой подачи.	2
33	Изучение нижней боковой подачи.	2
34	Изучение верхней подачи.	2
35	Сочетание перемещений и технических приемов.	1
36	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2
<b>Футбол (22 часа)</b>		
37	Изучение перемещений. Перемещения по полю осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	3
38	Изучение ведения футбольного мяча.	2
39	Передача футбольного мяча верхом.	2
40	Передача футбольного мяча низом.	2
41	Обманные движения (финты), отбор мяча.	2
42	Удары по воротам.	2
43	Остановки мяча.	1
44	Передача мяча друг другу после ведения.	2
45	Передача мяча в беге без смены мест.	2
46	Сочетание перемещений и технических приемов.	2

47	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2
<b>Баскетбол (22 часа)</b>		
48	Изучение перемещений. Перемещения по залу осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	2
49	Изучение ведения баскетбольного мяча.	2
50	Передача баскетбольного мяча верхом (одной рукой, двумя).	2
51	Передача баскетбольного мяча от пола (одной рукой, двумя).	2
52	Обманные движения (финты), отбор мяча.	2
53	Броски в кольцо.	2
54	Остановки и бросок после ведения.	2
55	Передача мяча друг другу после ведения.	2
56	Передача мяча в беге без смены мест.	2
57	Сочетание перемещений и технических приемов.	2
58	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2
<b>Промежуточная и итоговая аттестация (16 часов)</b>		
59	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	4
60	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача (волейбол). Удары по воротам, точность передач (футбол). Броски в кольцо, точность передач (баскетбол). Гимнастические упражнения.	4
61	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	4
62	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача (волейбол). Удары по воротам, точность передач (футбол). Броски в кольцо, точность передач (баскетбол). Гимнастические упражнения.	4

## Список литературы

### Список рекомендованной литературы для детей

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

### Список рекомендованной литературы для родителей

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

### Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.



10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.