

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Муниципальный учебно-методический центр  
военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»  
городского округа Самара

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара  
20 августа 2025

Директор МАУ Центр «Авангард-Самара»



Утверждаю  
г.о. Самара  
И.А. Устинов  
20 августа 2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 11-16 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор программы:  
Гульчак Ирина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования  
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара

Самара  
2025

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения. Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течении всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности.

### **Актуальность**

Занятия общей физической подготовкой помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима детям к различным движениям, спортивным играм, а также стимулируют желание общаться, проявлять свою индивидуальность.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия физической культурой способствуют развитию двигательных качеств ребёнка: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости, меткости, умению ориентироваться в сложной обстановке, что в свою очередь положительно влияет на развитие костно-связочного аппарата, нервной системы, обмена веществ организма и правильной осанки. Согласно современным научным взглядам на проблему физического воспитания детей и молодежи, происходит процесс переориентации от полученных только знаний и умений к духовному и физическому развитию личности, к её самоопределению в социуме; от усвоения готовых образцов к получению физкультурного образования, именно овладение физической культурой как естественным видом деятельности человека и как результатом физического воспитания детей с мотивацией на выбор физкультурно-спортивной деятельности.

Для реализации данной программы педагог дополнительного образования подбирает учебный материал в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью и методическим обеспечением учебного процесса. Содержание учебного материала определяется в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятий.

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности занимающихся посредством освоения ими основ физкультурного образования с общеразвивающей направленностью, с обеспечением прав и возможностей учащихся по удовлетворению их потребностей в двигательной деятельности.

**Задачи:**

- формирование целостного представления о духовном и физическом развитии человека в социуме;
- развитие физических качеств и способностей занимающихся;
- формирование знаний о физкультурной деятельности, её культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, формировании умений их интегрированного использования в игровой, соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний и умений в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья и профилактикой утомления, коррекцией телосложения и формированием правильной осанки;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств посредством направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование прикладных умений и навыков для организации досуговой деятельности;

- содействие воспитанию личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости дисциплинированности, самостоятельности, чувства ответственности и т.д.;

- привитие организаторских навыков.

### **Сроки и условия реализации**

Программа ориентирована на детей 11 –16 лет основной группы здоровья и рассчитана на 5 лет обучения.

### **Формы занятий**

- Тренировки;
- Эстафеты;
- Соревнования;
- Подвижные игры;
- Показательные выступления.

### **Формами организации деятельности учащихся на занятиях**

- Групповая;
- В подгруппах.

### **Методы**

- Словесный;
- Наглядный;
- Игровой;
- Практический.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения воспитанники будут:

- Знать основы спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Знать технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Уметь выполнять технику и тактику командных действий;
- Знать правила судейства соревнований в изучаемых видах спорта;
- Уметь выполнять технику приёма, передачи, подачи мяча в

волейболе; технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе; технику бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике; технику кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;

- Знать историю возникновения Олимпийских игр;
- Знать правила здорового образа жизни;
- Уметь применять навыки оказания первой медицинской помощи

при травмах;

#### **Предметная диагностика проводится в форме**

- Тесты;
- Открытые занятия;
- Защита творческих работ;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Контрольные упражнения.

#### **Педагогическая диагностика предполагает**

- Беседы с детьми;
- Анализ тестирования.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- Участие в школьных олимпиадах;
- Участие в соревнованиях разного уровня.

## Учебный план и содержание программы

### 1 год обучения

| №№<br>п.п. | Содержание занятий                                                                                                      | Количество<br>часов |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.         | <b>Основы знаний:</b>                                                                                                   | 8                   |
|            | История физической культуры.                                                                                            | 1                   |
|            | Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Самоконтроль. | 1                   |
|            | Правила техники безопасности на занятиях                                                                                | 1                   |
|            | Физические качества и их связь с общим развитием, предупреждение травм.                                                 | 2                   |
|            | Правила соревнований                                                                                                    | 2                   |
|            |                                                                                                                         | 1                   |
| 2.         | <b>ОФП и СФП из них:</b>                                                                                                | 132                 |
|            | Общая физическая подготовка                                                                                             | 106                 |
|            | Специальная физическая подготовка                                                                                       | 26                  |
| 3.         | <b>Контрольные испытания</b>                                                                                            | 4                   |
|            | Контрольные упражнения                                                                                                  | 2                   |
|            | Тестирование                                                                                                            | 2                   |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                           | 144                 |

### Содержание программы

На первом этапе программы уделяется внимание формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованию их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта,

На этом этапе начинается обучение технике различных видов спорта. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости.

#### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека. Положение тела в пространстве (стойки, седы, висы, упоры). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания,

сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях и передвижениях. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Значение напряжения и расслабления мышц. Правила формирования осанки. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Понятия о спортивном оборудовании, инвентаре. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Гимнастика. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонну по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м. Медленный бег до 10 минут. Кросс 300-500-1000 м. Эстафетный бег.

Метания. Метание теннисного мяча в цель и на дальность с места, с 3-х шагов разбега на дальность.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание».

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты.  
Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

Подвижные игры. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему»

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

### Спортивные игры:

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные, по прямой и косые, короткие и средние, длинные, с низким, средним, высоким отскоком, быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Игра на счет.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой: удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения, удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, удары на точность, удары с места по катящемуся мячу, удары по мячу головой. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча

внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мяча. Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении. Борьба за мяч. Выбор места. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите - личная система защиты.

**Мини-волейбол.** Правила игры. Перемещения из стойки. Перемещения по площадке. Броски, ловля мяча двумя руками. Передача мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой. Поддачи мяча сверху, снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Лыжная подготовка.** Построение, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Спуск в высокой стойке и низкой стойке. Поворот переступанием. Группировка при падении на лыжах. Ходьба на лыжах 2 км. Соревнования. (Лыжные гонки на 1 км.).

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Упражнения для развития координационных способностей:** разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

**Упражнения для развития скоростных способностей.** По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30м.

Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

**Упражнения на преодоление собственного веса.** Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

***Упражнения для развития выносливости.*** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Кросс по слабопересеченной местности до 6-8 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

***Упражнения для развития гибкости:*** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с палкой, с набивными мячами. Упражнения в парах.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в школьных соревнованиях** по общей физической подготовке, подвижным играм.

## 2 год обучения

| №№<br>п.п. | Содержание занятий                                                                                                                                                                                               | Всего<br>часов |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b>  | <b>Основы знаний:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>       |
|            | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.                                                                                               | 1              |
|            | Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (период 2 возр. этапа) | 2              |
|            | Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья, и повышения физической подготовленности.                                                                        | 2              |
|            | Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.                                                                                                    | 1              |
|            | Техника безопасности на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.                                                                                                                    | 1              |
|            | Слагаемые ЗОЖ                                                                                                                                                                                                    | 1              |
| <b>2.</b>  | <b>ОФП и СФП. Из них:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>132</b>     |
|            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                      | 90             |
|            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                | 42             |
| <b>3.</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>       |
|            | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                           | 2              |
|            | Тестирование                                                                                                                                                                                                     | 2              |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>144</b>     |

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

На занятиях второго этапа программы углубляются знания о личной гигиене, режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Занимающиеся получают представления о физической культуре личности. О слагаемых здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, личная и общая гигиена, самоконтроль и врачебный контроль, закаливание, смена труда и отдыха, двигательная активность). Овладевают знаниями о методике

самостоятельной тренировки. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА:**

Проводится углубленное обучение технике различных видов спорта. Продолжается обучение базовым двигательным действиям. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации. Формируется интерес к определенным видам двигательной активности и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Гимнастика. Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Стойка на голове (мальчики). «Мост», повороты с «моста» в сторону в упор присев (девочки). Переворот в сторону. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении и т.д.

Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.

Легкая атлетика. Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный,

равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег длительностью от 15 до 20 мин. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания: метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

#### Подвижные игры.

*Игры с элементами бега:* «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

*Игры с прыжками:* «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

*Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:* «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

*Игры с элементами сопротивления в парах и в командах:* «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

*Игры с элементами футбола типа эстафет* с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».

*Игры с элементами баскетбола типа эстафет* с ведением, передачами, бросками мяча.

*Игры с элементами волейбола типа эстафет* с передачами мяча.

*Эстафеты с преодолением препятствий.*

**Лыжная подготовка.** Скользящий шаг. Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики

лыжных гонок. Подъем на лыжах «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Преодоление бугров и впадин. Падения на лыжах. Участие в соревнованиях. (Лыжные гонки на 1, 2, 3, 5 км.).

### **Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в

нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Баскетбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Упражнения для развития выносливости:* кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег

с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15.....30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

*Силовая подготовка.* Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах -

целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, должны стремиться иметь прирост показателей физической подготовленности. После окончания учебного года, учитывая индивидуальные особенности, показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты выполнения контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в соревнованиях** по выбранному виду спорта.

### 3 год обучения

| №№<br>п.п. | Содержание занятий                                                                                                                                                                                               | Всего<br>часов |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b>  | <b>Основы знаний:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>8</b>       |
|            | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.                                                                                               | 1              |
|            | Физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (период 2 возр. этапа) | 2              |
|            | Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья, и повышения физической подготовленности.                                                                        | 2              |
|            | Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.                                                                                                    | 1              |
|            | Техника безопасности на занятиях. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.                                                                                                                    | 1              |
|            | Слагаемые ЗОЖ                                                                                                                                                                                                    | 1              |
| <b>2.</b>  | <b>ОФП и СФП. Из них:</b>                                                                                                                                                                                        | <b>132</b>     |
|            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                      | 90             |
|            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                | 42             |
| <b>3.</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>       |
|            | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                           | 2              |
|            | Тестирование                                                                                                                                                                                                     | 2              |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>144</b>     |

### СОДЕРЖАНИЕ

#### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

На занятиях второго этапа программы углубляются знания о личной гигиене, режиме дня, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Занимающиеся получают представления о физической культуре личности. О слагаемых здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, личная и общая гигиена, самоконтроль и врачебный контроль, закаливание, смена труда и отдыха, двигательная активность). Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА:**

Проводится углубленное обучение технике различных видов спорта. Продолжается обучение базовым двигательным действиям. Уделяется внимание развитию основных физических качеств: координационных, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации. Формируется интерес к определенным видам двигательной активности и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Гимнастика. Различные упражнения на перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на руках. Стойка на голове (мальчики). «Мост», повороты с «моста» в сторону в упор присев (девочки). Переворот в сторону. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Силовые упражнения: лазанье, висы, упоры, упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Упражнения на преодоление собственного веса. Для мышц верхнего плечевого пояса — отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени - стоя на возвышении и т.д.

Упражнения на тренажерах для комплексного воздействия на организм.

Легкая атлетика. Ходьба, ходьба с изменениями положения рук, туловища, ног. Ходьба с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Высокий старт и низкий

старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег длительностью от 15 до 20 мин. Кросс 1000 м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, прыжки со скакалкой.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания: метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега, на дальность отскока, на заданное расстояние, в коридор.

#### Подвижные игры.

*Игры с элементами бега:* «Ловля парами», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

*Игры с прыжками:* «Веревочка под ногами», «Прыжки по полоскам», «Челнок», эстафеты с чехардой.

*Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:* «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка».

*Игры с элементами сопротивления в парах и в командах:* «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Борьба в квадратах», «Перетягивание каната».

*Игры с элементами футбола типа эстафет* с передачей мяча, ведением мяча, борьбой за мяч. Игры: «Мяч в кругу», «Салки мячом».

*Игры с элементами баскетбола типа эстафет* с ведением, передачами, бросками мяча.

*Игры с элементами волейбола типа эстафет* с передачами мяча.

*Эстафеты с преодолением препятствий.*

**Лыжная подготовка.** Скользящий шаг. Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Подъем на лыжах «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». Прямой и косой спуск. Торможение «плугом». Торможение «полуплугом».

Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Преодоление бугров и впадин. Падения на лыжах. Участие в соревнованиях. (Лыжные гонки на 1, 2, 3, 5 км.).

### **Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Правила игры. Стойка игрока. Продвижение шагами, выпадами, прыжками, способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней и внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижения и прыжки, ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях с другими группами.

**Баскетбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения на овладение техникой бросков мяча: броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выполнение различных комбинаций из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Тактика нападения: быстрый прорыв, позиционное нападение, без изменений позиций игроков, нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Освоение тактики игры в защите: личная и зонная система защиты. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов на освоении техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Двусторонняя игра. Участие в соревнованиях.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Упражнения для развития выносливости:* кросс до 20 мин., бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, выполнение упражнений по круговой схеме.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением способа перемещения. Бег с преодолением препятствий. Бег с различным исходным положением: стойка

лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Метания в цель. Прыжки через препятствия.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча.

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке, с партнером. Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15.....30м. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Челночный бег: отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигнала.

*Силовая подготовка.* Упражнения с набивными мячами, гантелями. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля над ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В октябре и апреле месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, должны стремиться иметь прирост показателей физической подготовленности. После окончания учебного года, учитывая индивидуальные особенности, показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты выполнения контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в соревнованиях** по выбранному виду спорта.

#### 4 год обучения

| №№<br>п.п. | Содержание занятий                                                                                                                                                                                       | Всего<br>часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b>  | <b>Основы знаний:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>12</b>      |
|            | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения;                                                                                                                                                | 1              |
|            | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; закономерности спортивной тренировки, двигательной активности.                                                            | 1              |
|            | Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;                                                                                                                                 | 1              |
|            | Ориентация индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое Совершенствование, формирование здорового образа жизни;                            | 1              |
|            | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; | 2              |
|            | Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.                                           | 2              |
|            | Основы техники безопасности и профилактика травматизма                                                                                                                                                   | 2              |
| <b>2.</b>  | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b>                                                                                                                                                         | <b>112</b>     |
|            | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                             | 56             |
|            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                        | 56             |
| <b>3.</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                                                                                                                                                             | <b>20</b>      |
|            | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                   |                |
|            | Тестирование                                                                                                                                                                                             |                |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>144</b>     |

#### СОДЕРЖАНИЕ

##### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

На занятиях программы третьего этапа рассматриваются вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности. Беседы о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Об ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннего

развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; основ техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении с большей координационной сложностью. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения на гимнастической стенке и т.д. Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Легкая атлетика.** Совершенствование спринтерского бега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном темпе до 30 минут. Бег 1000, 2000, 3000 м. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок. Совершенствование техники метаний. Участие в соревнованиях.

**Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Совершенствование ударов по мячу: без вращения мяча («толчок») справа, слева, с верхним вращением («накат»), справа, слева, с нижним вращением («подрезка»), справа слева, нападающие и защитные удары; по удары по прямой и косые; короткие, средние и длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Совершенствование подач. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Совершенствование тактики парной игры. Варианты тактики парной игры. Подбор пар. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведение мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам на площадках разных размеров. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и

защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Переход с одновременных на попеременные ходы. Совершенствование основных элементов тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.) Преодоление подъемов и препятствий, Прохождение дистанций до 5 км дев., до 8 км - юн. Участие в соревнованиях.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Развитие выносливости:* кросс до 20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия, выполнение в прыжке поворота на 90-180 градусов. Метания из различных и.п. в цель и на дальность.

*Скоростно-силовые способности:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15.....30 м. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Пробегание отрезков на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

*Силовая подготовка.* Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать. Использование упражнений для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища-упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической

стенке, лежа на матах (в том числе в парах. Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Для формирования физических качеств, совершенствования отдельных навыков и умений педагог дополнительного образования имеет возможность использовать метод круговой тренировки. Педагог моделирует специальные комплексы упражнений и вырабатывает алгоритмические предписания для их выполнения.

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

В октябре и апреле месяце проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

Результаты контрольных нормативов фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в соревнованиях** по различным видам спорта.

### **4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Преподаватель, реализуя инструктивную направленность дополнительных занятий по физическому воспитанию, формирует навыки самостоятельной деятельности учащихся.

Для самостоятельной работы занимающимся предлагаются **домашние задания**. Подбираются упражнения, количественные показатели которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определенное время.

## 5 год обучения

| №№<br>п.п. | Содержание занятий                                                                                                                                                                                       | Всего<br>часов |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1.</b>  | <b>Основы знаний:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>12</b>      |
|            | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения;                                                                                                                                                | 1              |
|            | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; закономерности спортивной тренировки, двигательной активности.                                                            | 1              |
|            | Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;                                                                                                                                 | 1              |
|            | Ориентация индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннее развитие личности, укрепление здоровья, физическое Совершенствование, формирование здорового образа жизни;                            | 1              |
|            | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; | 2              |
|            | Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.                                           | 2              |
|            | Основы техники безопасности и профилактика травматизма                                                                                                                                                   | 2              |
| <b>2.</b>  | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b>                                                                                                                                                         | <b>112</b>     |
|            | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                             | 56             |
|            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                        | 56             |
| <b>3.</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                                                                                                                                                                             | <b>20</b>      |
|            | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                   |                |
|            | Тестирование                                                                                                                                                                                             |                |
|            | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>144</b>     |

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 раздел. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

На занятиях программы третьего этапа рассматриваются вопросы современного олимпийского и физкультурно-массового движения, физической культуры общества и человека, понятия физической культуры личности. Беседы о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности. Об ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всестороннего

развития личности, укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; основ техники безопасности и профилактики травматизма. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Правила поведения занимающихся. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях. Правила соревнований.

## **2 раздел. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

**Гимнастика.** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, палками, скакалками, с партнером) на месте, в движении с большей координационной сложностью. Гимнастические упражнения, направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча, упражнения на перекладине, лазание по канату без помощи ног, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения на гимнастической стенке и т.д. Упражнения, влияющие на развитие различных координационных способностей и гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Легкая атлетика.** Совершенствование спринтерского бега. Бег 100 м на результат. Бег в равномерном темпе до 30 минут. Бег 1000, 2000, 3000 м. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок. Совершенствование техники метаний. Участие в соревнованиях.

**Спортивные игры.**

**Настольный теннис.** Совершенствование ударов по мячу: без вращения мяча («толчок») справа, слева, с верхним вращением («накат»), справа, слева, с нижним вращением («подрезка»), справа слева, нападающие и защитные удары; по удары по прямой и косые; короткие, средние и длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Совершенствование подач. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Совершенствование тактики парной игры. Варианты тактики парной игры. Подбор пар. Участие в соревнованиях.

**Футбол.** Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведение мяча. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование игры вратаря: стойки, передвижений, прыжков, ловли мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам на площадках разных размеров. Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и

защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитии выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Упражнения для совершенствования техники нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений на совершенствование координационного ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) и кондиционных (развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых) способностей. Игра по правилам. Участие в соревнованиях.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Переход с одновременных на попеременные ходы. Совершенствование основных элементов тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.) Преодоление подъемов и препятствий, Прохождение дистанций до 5 км дев., до 8 км - юн. Участие в соревнованиях.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Развитие выносливости:* кросс до 20мин., бег с препятствиями, бег 1000м, эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры с уменьшенным составом, с удлинением времени игры.

*Упражнения для развития координации:* общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки через препятствия, выполнение в прыжке поворота на 90-180градусов. Метания из различных и.п. в цель и на дальность.

*Скоростно-силовые способности:* всевозможные прыжки: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, многоскоки. Броски набивного мяча и др.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15.....30 м. Рывки с места из различных стартовых положений: стойка лицом, спиной, боком к стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановками и резким изменением направления. Пробегание отрезков на 5,10 м (с общим пробеганием 25-35м за одну попытку). Пробегание отрезков спиной вперед, приставными шагами, с набивными мячами в руках. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов.

*Силовая подготовка.* Упражнения с отягощениями, вес которых позволял бы бегать и прыгать. Использование упражнений для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице, многократная ловля и броски набивного мяча от груди двумя руками. Для мышц туловища-упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической

стенке, лежа на матах (в том числе в парах. Для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах с отягощениями, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, стоя на возвышенности. Упражнения на тренажерах - целенаправленное воздействие на мышцы плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Для формирования физических качеств, совершенствования отдельных навыков и умений педагог дополнительного образования имеет возможность использовать метод круговой тренировки. Педагог моделирует специальные комплексы упражнений и вырабатывает алгоритмические предписания для их выполнения.

### **3 раздел. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками занимающимися. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

В октябре и апреле месяце проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты среднего и высокого уровня.

Результаты контрольных нормативов фиксируются в специальных протоколах.

Занимающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в соревнованиях** по различным видам спорта.

### **4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Преподаватель, реализуя инструктивную направленность дополнительных занятий по физическому воспитанию, формирует навыки самостоятельной деятельности учащихся.

Для самостоятельной работы занимающимся предлагаются **домашние задания**. Подбираются упражнения, количественные показатели которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определенное время.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для педагогов дополнительного образования**

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А.Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П, Пузырь «Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для занимающихся**

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.