

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА  
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
методическим советом МАОУ СОШ № 35  
Протокол от 30.08.2023 № 1

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ СОШ № 35  
от 1.09.2023 № 523

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивно – оздоровительной направленности  
«ОФП»**

**Педагог ДО: Плотников А.С..  
Срок реализации -1 года**

Тамбов  
2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Староюрьевская средняя общеобразовательная школа Староюрьевского района Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (стартовый уровень)
<b>3. Сведения об авторе-составителе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Плотников Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;</p> <p>-приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 №761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;</p> <p>-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;</p> <p>-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)(разработанные Минобрнауки России совместно с ГОАУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015;</p> <p>-Устав МБОУ Староюрьевской средней общеобразовательной школы Староюрьевского района Тамбовской области</p>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Модифицированная
<b>4.5. Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>4.6. Возраст учащихся</b>	15-17 лет
<b>4.7.Продолжительность обучения</b>	1год (72 учебных часа) стартовый уровень
<b>5. Рецензенты</b>	<p>-Белёнова И. И., директор МБОУ ДО Центра детского и юношеского творчества Староюрьевского района Тамбовской области</p> <p>-Стребкова Н. А, заместитель директора МБОУ Староюрьевской СОШ по учебно-воспитательной работе</p>

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### **Новизна программы**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься общеподготовкой. Оптимизация учебного процесса применяется к одаренным учащимся. Применяется принцип вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа способствует развитию ряд качеств, таких как личностная ориентация образования, профильность, практическая направленность, мобильность, разноуровневость, реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Программа призвана

осуществлять 3 исключительно важные функции: создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха», способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности, выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Отличительная особенность программы**

Данная программа позволяет совершенствовать навыки по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Отличительными особенностями программы являются благоприятные условия для воспитания обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучение детей в возрасте 15-17 лет. В летний период в рамках программы реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая подпрограмма «Общая физическая подготовка (лето)», которая обеспечивает занятость учащихся и развитие у них универсальных учебных действий в период летних каникул.

### **Возрастные и психологические особенности учащихся**

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-17 лет позвоночный столб становится более проч-

ным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

### **Объем и срок освоения программы**

«Общая физическая подготовка» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 96, из которых 72 часа - в течение учебного года, 24 часа - в рамках подпрограммы «Лето».

### **Формы и режим занятий:**

Занятия по данной программе проводятся в очной форме, состоят из теоретической и практической частей.

Большее количество часов отводится на практическую часть.

Технология программы предусматривает групповые занятия с детьми в количестве 15 человек. Программа предполагает групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

### **Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	16	1	1 x 2 (45 мин.)	2	96

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки школьника.

### **Задачи программы:**

**Обучающие:** формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом, приобщение подростков к здоровому образу жизни.

**Развивающие:** развитие физических качеств, необходимых для занятий общей физической подготовкой, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка, освоение и совершенствование знаний и умений по общей физической подготовке;

**Воспитательные:** воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов, воспитание самостоятельности в приобретении знаний в области физической культуры, формирование здорового образа жизни, повышение двигательной активности;

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практи- ка	
1.	Легкая атлетика	18	2	16	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
2.	Гимнастика	18	2	16	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
3.	Лыжная подготовка	11	1	10	Текущий контроль (упражнения, соревнования)
4.	Волейбол	12	2	10	Текущий контроль (упражнения, соревнования)
5.	Баскетбол	12	2	10	Текущий контроль (соревнования, упражнения)
6.	Итоговое занятие	1		1	Промежуточный контроль (контрольный зачёт)
7.	Итого:	72	9	63	

**Содержание учебного плана**

**Легкая атлетика –18 часов**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Гимнастика – 18 часов**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лыжная подготовка – 11 часов**

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Волейбол – 12 часов**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол – 12 часов**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Итоговое занятие – 1 час**

Промежуточный контроль универсальных учебных действий.

## **1.4. Планируемые результаты обучения**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» ожидаются следующие результаты:

**Личностные:** овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по общей физической подготовке. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками различных упражнений по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм; формирование знаний по здоровому образу жизни, проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в достижении цели.

**Предметные:** в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» учащиеся должны

**Знать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

– формы занятий физической культуры, их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

– требования техники безопасности к занятиям общей физической подготовкой, знание и правильное выполнение основных команд при занятиях по общей физической подготовке, построений в колонну и шеренгу; знание техники бега на короткие и длинные дистанции метания, прыжков; выполнение разминки.

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

– планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке;

– выполнять приемы страховки и само страховки;

– выполнять комплексы упражнений по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП);

– выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

– осуществлять судейство соревнований по общей физической подготовке;

– оказывать первую медицинскую помощь ( ПМП ) при травмах;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;;

– использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**Метапредметные:** приобретение дополнительных знаний по истории и развитию лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

**Познавательные универсальные учебные действия (УУД):** бережное обращение с инвентарём.

**Регулятивных УУД:** удерживание цели деятельности до получения её результата; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями для её реализации; адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

**Коммуникативные УУД:** умение общаться в коллективе, контролировать свои действия.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

В период летних каникул с 01 июня по 31 августа досуговую занятость обучающихся во внеурочное время обеспечивает краткосрочная дополнительная общеразвивающая подпрограмма стартового уровня «Общая физическая подготовка» - Подпрограмма «Лето».

<b>Учебная четверть</b>	<b>Даты начала и окончания четверти</b>	<b>Сроки каникул</b>	<b>Число учебных недель по программе</b>	<b>Число учебных дней по программе</b>	<b>Количество учебных часов по программе</b>
Первая четверть	01.09 – 03.11	04.11 – 12.11	9	9	18
Вторая четверть	13.11 – 29.12	30.12 – 10.01	7	7	14
Третья четверть	11.01 – 23.03	24.03 – 01.04	10,5	11	22
Четвертая четверть	02.04 – 30.05		8,5	9	18
		<b>ИТОГО</b>	<b>36 недель</b>	<b>36 дней</b>	<b>72 часа</b>

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-технические условия:**

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной деятельностью.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общепедагогическая подготовка» применяются следующие виды контроля универсальных учебных действий учащихся.

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце учебного года.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

### **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценивании учебных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Общая физическая подготовка» применяются следующие критерии:

- критерии оценки по освоению базовых универсальных учебных действий в области физкультуры и спорта;
- тестовые задания, беседы, упражнения, зачёты для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

### **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные, возрастные и психологические особенности каждого обучающегося, уровень имеющихся образовательных компетенций.

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду

с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей занимающихся для каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

В основу тестирования общей физической подготовки легли следующие тестовые задания:

#### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы поведения итогов
1	Легкая атлетика	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, мячи.	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
2	Гимнастика	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, гимнастические маты, набивные мячи	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
3	Лыжная подготовка	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, лыжное снаряжение	Текущий контроль (упражнения, соревнования)
4	Волейбол	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Гимнастические маты, волейбольные мячи,	Текущий контроль (упражнения, соревнования)

				гири, гантели	
5	Баскетбол	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, баскетбольные мячи, гири, гантели	Текущий контроль (соревнования, упражнения)
6	Итоговое занятие	Практическое занятие	Индивидуальные занятия	Спортивный инвентарь	Промежуточный контроль (контрольный зачёт)

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся:

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

#### **Для педагога:**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
3. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 11 классы // М.2011 год;
4. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
5. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
6. Планирование содержания уроков физической культуры I–XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
8. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2006. С. – 331

#### **Для родителей:**

1. Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
2. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
3. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год

#### **Глоссарий**

#### **Лёгкая атлетика**

**Соревновательные упражнения** — это те целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации и выполняются в полном соответствии с правилами состязаний. В известном смысле понятие «соревновательное упражнение» тождественно понятию «вид спорта». Применительно к легкой атлетике соревновательные упражнения делятся на: 1) скоростно-силовые упражнения (спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания), 2) циклические локомоции «на выносливость» (бег на средние, длинные дистанции и спортивная ходьба), 3) комплексы соревновательных упражнений (десятиборье и семиборье).

**Специально-подготовительные упражнения** включают элементы соревновательных действий и их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий. Здесь важно учитывать, что, с одной стороны, специально-подготовительные упражнения должны иметь существенно общие черты с избранным соревновательным упражнением, а с другой — не должны быть тождественными избранному виду спорта (иначе нет смысла применять их). Так, для бегуна специально-подготовительными упражнениями могут служить далеко не все «беговые» упражнения, а лишь те из них, которые адекватно воссоздают специфические черты техники бега на избранной дистанции или позволяют бегуну при их выполнении проявлять большую быстроту или выносливость, чем в процессе пробегания избранной дистанции. В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяют на подводящие (способствующие в основном освоению техники движений) и на развивающие (направленные на развитие необходимых для данной специализации качеств).

**Общеподготовительные упражнения** служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Здесь могут применяться самые разнообразные упражнения, круг их по сути дела не ограничен. В частности, к ним относятся: для воспитания общей выносливости — длительный бег умеренной интенсивности и лыжные кроссы и т. д. ; для развития силы — упражнения со штангой, упражнения с другими отягощениями и сопротивлениями, а также упражнения вспомогательной гимнастики; для воспитания быстроты — тренировочные разновидности спортивных игр; для воспитания ловкости — элементы спортивной гимнастики, акробатики и другие движения с высокими требованиями к координации движений.

**Исходное положение (и.п.)** – положение гимнаста, с которого начинается выполнение упражнения .

**Конечное положение** – положение, которым заканчивается упражнение.

**Вис** – положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда.

**Смешанный вис** – разновидность вися, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела.

**Упор** – такое положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены выше оси снаряда.

**Смешанный упор** – разновидность упора, при котором гимнаст имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой –либо частью тела, чаще ногами.

**Сед** – такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

**Подъем** – переход в упор из вися или с более низкой опоры.

**Спад** – переход из упора в вис или в более низкий упор.

**Мах** – колебательное движение отдельных частей тела относительно снаряда, в отдельном направлении.

**Размахивания** – колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда.

**Раскачивание** – колебательное движение тела вместе со снарядом.

**Перемах** – перемещение одной или обеих ног через снаряд.

**Скрещение** – два перемаха, исполненные навстречу друг другу.

**Круг** – движение по замкнутой кривой.

**Поворот** – вращательные движения тела вокруг оси снаряда.

**Оборот** – вращательное движение вокруг оси снаряда.

**Выкрут** – переход из вися сзади в вис и, наоборот вследствие вращательного движения в плечевых суставах.

**Прыжок** – полет после отталкивания ногами или руками от опоры.

**Соскок** – прыжок со снаряда.

**Перекат** – движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову.

**Переворот** – круговое движение через голову с промежуточной основой.

**Стойка** – вертикальное положение тела (голова вверх или вниз). В других снарядах определяют словами: на лопатках, на груди, на плечах, на голове, на руках, на голове и руках, на предплечьях, на одной.

**Кувырок** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

## **Баскетбол**

**Бросок крюком**– бросок мяча над головой кругообразным движением руки.

**Быстрый прорыв, быстрая атака**– быстрое продвижение нападающих к корзине противника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

**Варьированное нападение (защита)**– использование командой разных систем нападения (защиты) в ходе игры. Схема систем нападения (защиты) осуществляется по заранее обусловленным сигналам.

**Ведение мяча**– продвижение с мячом. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч об пол. Ведение должно быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру; двойное ведение – возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Это является ошибкой.

**Дриблер**– игрок, ведущий мяч.

**Дриблинг**– см. ведение мяча.

**«Живой» мяч**– 1. Ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска. 2. Судья готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок. 3. Мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

**Заслон**– допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию; двойной заслон – заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

**Защитник** – 1. Игрок, обороняющейся команды. 2. Невысокий разыгрывающий игрок задней линии нападения.

**Зонная защита**– защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней игроку противника.

**Игровые приемы**– основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. Это – передачи, ловля, ведение, броски мяча, проходы, борьба за мяч под щитом, опека противника.

**Лицевые линии** –линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**Личная защита**– защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

**Ловушка**– маневр, при котором два защитника атакуют игрока с мячом, вынуждая его сделать поспешную передачу, которая может быть перехвачена третьим защитником.

**«Мертвый мяч»**- мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, оповещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**Нападающий**– 1. Игрок команды, владеющий мячом. 2. Игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

**«Непрерывка»** -комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, то есть в исходные позиции для продолжения атаки в обратном направлении.

**Область штрафного броска**представляет собой трапецию с полукругом на вершине, основанием которой служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной – линия штрафного броска длиной 3.6 метра. Высота трапеции 5.8 метра. В ее верхней части нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

**Осевая нога**– нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

**Первая передача** –передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Точная первая подача определяет успех нападения быстрым прорывом.

**Перегрузка** –расстановка игроков в нападении, при которой четверо нападающих смещаются на одну сторону площадки.

**Передача крюком** – передача мяча над головой кругообразным движением руки.

**Передовая зона** – половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

**Переключение** – защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Такая ситуация возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным; упреждающее переключение – маневр, при котором защитники меняются своими подопечными с целью помешать постановке заслона.

**Подстраиваемая защита** – защита, автоматически подстраиваемая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

**Подстраховка** – смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

**Позиционное нападение** – нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляется из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

**Прессинг** – активная защита, характеризующаяся противодействием всем нападающим по всей площадке. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

**Пробежка**– бег с мячом. Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать от пола осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, баскетболист не может сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

**Проскальзывание** – защитный маневр при заслоне, когда игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру проскользнуть за своим подопечным.

**Пять секунд** – время, предоставляемое спортсмену для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

**Свободный мяч** – мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

**Скрестный проход** – групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

**Скрытая передача** – передача мяча, направление которой игрок скрывает до самого последнего момента.

**Смешанная защита** – защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока зоной и два лично и т.д.

**Спорный бросок** – способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

**Спорный мяч** – ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести мяч, ни передать его партнеру в течении полных пяти секунд. Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

**Тайм-аут** – минутный перерыв.

**Трехсекундная зона** – часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

«**Три секунды**» - правило, по которому нападающий не может находиться более трех секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

«**Тридцать секунд**» - правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течении 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается сопернику.

**Тыловая зона** – половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

**Финт** – обманное движение.

**Фол** – нарушение правил игры; персональный фол – персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды (толчок, удар и т.п.); многократный фол – фол, совершенный в одно и то же время двумя и более игроками команды по отношению к одному сопернику; обоюдный фол – фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу; технический фол – умышленное техническое нарушение правил игры или неспортивное поведение баскетболиста; умышленный фол – фол, намеренно совершенный игроком в обстановке, грозящей взятием корзины.

**Центровой игрок** – один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника. Обычно самый высокий спортсмен в команде.

**Штрафной бросок** назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, зафиксировавшего нарушение, до завершения выполнения штрафных бросков. Если последний бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается в момент касания мяча игроком на площадке.

## Волейбол

**Блок** – приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.

**Блокер** – (разг.) блокирующий.

**Блокировка** – (устар.) то же, что блок.

**Бросок** – действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

**Вбить кол (гвоздь)** – (разг.) совершить мощнейший нападающий удар.

**Вдогонку** – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на нападающий удар из-за спины связующего и прыгает в метре-полтора впереди него.

**Взлёт** (то же, что квик) – комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

**Возврат** – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но после этого возвращается в свою зону, где и совершает нападающий удар.

**Волна** – комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочередно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа.

**Впрыжка** (то же, что вход в зону, отсечение) – комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полтора метра от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

**Вход в зону** – то же, что впрыжка, отсечение.

**Выйти** (об основном связующем) – переместиться после приёма с задней линии в переднюю зону.

**Выстроить крышу** (то же, что ставить забор) – выстроить блок, создающий значительные трудности для соперника.

**Гасить** (то же, что тушить) – (разг.) совершать нападающий удар.

**Грызть зубами пол** (то же, что землемерничать) – (разг.) очень активно выполнять защитные действия.

**Двойное касание** – действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Дерево** – (разг.) игрок со слабой техникой.

**Диагональный** – игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с бóльшим количеством нападающих в передней зоне.

**Добить до пола** (то же, что пробить до пола) – совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

**Доводка** – первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему.

**Доигровка** – ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

**Доигровщик** – нападающий, играющий вторым темпом.

**Дужка** (то же, что половинка, полупрострел) – нападающий удар, совершаемый с относительно низкого, быстрого паса игроком второго темпа.

**Забег-прострел** – комбинация, при которой игрок из третьей или четвертой зоны совершает нападающий удар за головой связующего на краю сетки, причём передача выполняется до прыжка нападающего.

**Задержка** (то же, что захват) – действие во время верхней передачи, при котором мяч не отскакивает от рук игрока сразу.

**Задняя линия** – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, лицевой линией и линией атаки;

**Заслон** – действия, которыми волейболисты одной команды мешают своим соперникам видеть подающего или траекторию полёта мяча.

**Застрелиться в блок** – (разг.) совершить нападающий удар в блок так, что мяч при этом отскакивает в поле под острым углом практически без возможности страховки.

**Захват** – то же, что задержка.

**Защита** – действия игроков, предотвращающие атаку соперника или позволяющие оставить мяч в игре после этого;

**Землемерничать** – (разг.) то же, что грызть зубами пол.

**Зона** – 1) участок площадки, обозначенный условно; в классическом волейболе выделяется шесть зон по количеству игроков;

**Зона конфликта (конфликтная зона)** – зона между принимающими игроками, подача в которую сильно затрудняет приём.

**Интервал** – промежуток времени (обычно три минуты) между партиями;

**Квик** – то же, что взлёт.

**Кидать** – (разг.) отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока.

**Кол** – (разг.) мощный нападающий удар, после которого мяч приземляется недалеко от сетки.

**Контрольный мяч** – очко, выигрыш которого решает судьбу партии или матча;

**Крыть линию (ход)** – (разг.) закрывать блоком атакующий удар по линии (в ход).

**Крюк** – нападающий удар, при котором игрок выходит боком к мячу и бьёт по нему над головой.

**Либеро** – свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

**Матчбол** (то же, что матч-пойнт) – очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча;

**Матч-пойнт** – то же, что матчбол.

**Мельница** – (разг.) нападающий удар, при котором игрок заносит одну руку, якобы собираясь бить, зависает и резко бьёт другой.

**Мёртвый мяч** – (разг.) мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре.

**Метр** – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в метр.

**Морита** – нападающий удар, при котором игрок разбегается якобы для выполнения взлёта, но задерживается и совершает удар с невысокого паса в то время, когда блокирующий уже приземлился.

**На балансе** (выиграть, проиграть и т. п.) – вариант окончания партии, при котором ни одна из команд какое-то время не может набрать необходи-

мого для выигрыша преимущества в 2 очка и окончательный счёт оказывается больше 25 очков (или 15 – в зависимости от партии).

**Надеть на уши** – (разг.) игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч попадает в атакующего.

**Накат** – несильный кистевой нападающий удар. *Накатить*.

**Откидка** – передача, отдаваемая партнёру со второго касания из второй или четвёртой зоны с целью отвлечь блок противника на себя, так как вместо откидки волейболист может совершить нападающий удар.

**Отсечение** – то же, что впрыжка, вход в зону.

**Отскакивать, как от батареи** (о мяче) – (разг.) отскакивать в неожиданном направлении от игрока, обрабатывающего мяч.

**Отыгаться от блока** – целенаправленно совершить несильный удар в блок, рассчитывая сыграть в подстраховке.

**Очередь** (атаки) (то же, что темп (1)) – порядок, которому следуют игроки при нападении.

**Пайп** – комбинация, при которой игрок первого темпа имитирует нападающий удар, а игрок шестой зоны в это время в действительности выполняет нападающий удар.

**«Пальцы на балкон»** – (разг.) мощный удар по рукам блокирующего (или блокирующих), в результате чего нападающий игрок приносит очко своей команде.

**Парашют** (то же, что свеча) – (разг.) подача, передача и другие действия игрока, приводящие к тому, что мяч летит по большой дуге.

**Пас** (то же, что передача) – направление игроком мяча партнёру по команде.

– длинный: передача в дальнюю зону.

– короткий: передача в ближнюю зону.

**«Пас – два»** («пас – три», «пас – четыре») – фраза, которую говорит связующий, прося тем самым организовать доводку во вторую (третью, четвёртую) зону.

**Пасер** (то же, что пасующий, разводящий, связка, связующий) – (разг.) игрок, чья основная функция – отдавать пасы нападающим.

**Пасовать** – отдавать пас нападающему игроку, ориентируясь на особенность его техники;

**Пасующий** – то же, что пасер, разводящий, связка, связующий.

**Перевод** – отклонение в направлении мяча относительно удара в ход.

**Передача** – то же, что пас.

**Передняя зона** – часть площадки, ограниченная боковыми линиями, средней линией и линией атаки;

**Перерыв** – промежуток времени между состоявшимся розыгрышем и свистком судьи для последующей подачи;

**Переходящий мяч** – мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий выиграть очко атакой с первого удара. Обычно возникает при плохом приёме.

**Планер** (то же, что планирующая подача) – подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце резко оборвать полёт.

**Подача** – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

**Подбор** – активное действие на подстраховке.

**Поджечь шнурки (носки)** (то же, что чехлануть в тапки) – (разг.) заблокировать нападающего так, что мяч отскакивает ему в ноги.

**Подстраховка** (то же, что страховка) – положение, при котором игрок готов помочь нападающему или блокирующему в том случае, если тот не сможет самостоятельно обработать мяч.

**Полметра** (то же, что полочка) – нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в полметра.

**Половинка** – то же, что дужка, полупрострел.

**Полочка** – то же, что полметра.

**Пол-потолок (пол-потал)** – (разг.) нападающий удар, после которого мяч от пола отскакивает в потолок.

**Полупрострел** – то же, что дужка, половинка.

**Поляна** – (разг.) игровая площадка.

**Приём** – первое касание мяча после подачи соперника;

**Пробить до пола** – то же, что добить до пола.

**Проводка** – пас с уровня груди, во время которого происходит длительное касание мяча.

**Пронос** – то же, что проводка.

**Прострел** – быстрая низкая передача.

**Разводить** – отдавать пас для нападающего удара так, что блок оказывается обманутым;

**Разводящий** – то же, что пасер, пасующий, связка, связующий.

**Распасовка** – (устар.) действия связующего, при которых он раздаёт передачи.

**Резак** – (устар.) нападающий игрок.

**Розыгрыш** – последовательность игровых действий с момента подачи до того, как мяч выйдет из игры.

**Ручной игрок** – (разг.) игрок, атаку которого легко закрыть блоком.

**Рыбка** – (разг.) ныряющее падение на грудь при защитных действиях.

**Самоподстраховка (самостраховка)** – индивидуальные защитные действия атакующего игрока или блокирующего.

### **Лыжная подготовка**

**Техника передвижения на лыжах** - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

**Посадка лыжника** - рабочая поза, оптимальное положение частей его тела в различные фазы цикла хода. Различают низкую, среднюю и высокую посадки, что зависит, прежде всего, от степени сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Фаза - условно выделенная часть цикла хода. Цикл движений - относительно замкнутый кругооборот элементов, фаз, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах. Цикл имеет целый ряд временных и пространственных характеристик.

**Продолжительность цикла** - время, в течение которого лыжник, выполнив все движения цикла, вновь возвращается в первоначальное положение. За начало цикла можно принять любой момент в цикле хода, но обычно это момент отрыва лыж от опоры при окончании толчка ногой.

**Длина цикла** - расстояние, пройденное за один цикл, его можно определить 25 по толчкам одной и той же рукой и палкой.

**Отталкивание руками и ногами** - действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед, от их эффективности зависит скорость передвижения.

**Скольжение** - часть цикла хода (фаза), в которой реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

**Подседание** - предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием, что обеспечивает его эффективность.

**Пережат** - перемещение общего центра массы тела над опорой после окончания толчка ногой (при скольжении на другой лыже) из крайне заднего в крайне переднее положение.

**Выпад** - передвижение маха ногой после того как она уже миновала опорную ногу.

**Опорная нога** - нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела лыжника, обычно выполняет эту функцию при скольжении на одной лыже.

**Толчковая нога** - нога, выполняющая отталкивание от поверхности опоры (снега).

**Маховая нога** - нога, совершающая свободное маховое движение после отталкивания сначала назад-вверх, а затем активное движение вперед.

**Толчковая рука** - рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жесткой системе передачи усилий (рука-туловище-нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе.

## Приложение

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (стартовый уровень)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Дата проведения	Форма контроля
<b>Лёгкая атлетика 18 часов</b>						
1	Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 метров	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	4	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
4	Прыжки в длину с разбега.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
5	Кроссовая подготовка	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
6	Эстафетный бег	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>Гимнастика 18 часов</b>						
7	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
8	Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
9	Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо-	2	Теоретическое и прак-	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование,

	собностей.		ческое занятие			упражнения)
10	Гимнастика с элементами акробатики	10	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>Лыжная подготовка 11 часов</b>						
12	Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря	1	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
13	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
14	Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Бег на лыжах 3 км.	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
15	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
16	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
17	Повороты, развороты на месте. Прохождение дистанции	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
<b>Волейбол 12 часов</b>						
18	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу	1	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
19	Фазы выполнения подачи: подготовительная, основная, заключительная. Метание мяча весом 150 г.	1	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)

20	Нижняя и верхняя прямые подачи	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
21	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
22	Боковая подача	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
23	Учебная игра волейбол	4	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (упражнения, соревнования)
<b>Баскетбол 12 часов</b>						
24	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
25	Ведение мяча, броски	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
26	Ведение мяча, остановка прыжком	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
27	Штрафной бросок. Подбор мяча	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
28	Быстрый прорыв	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
29	Учебная игра баскетбол	2	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (соревнования, упражнения)
30	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	Спортивная площадка		Промежуточный контроль (контрольный)



## **Пояснительная записка**

### **Направленность подпрограммы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая подпрограмма предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия в секции общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

### **Новизна подпрограммы**

Новизна подпрограммы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься общефизической подготовкой. Оптимизация учебного процесса применяется к одаренным учащимся. Применяется принцип вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

### **Актуальность подпрограммы**

Актуальность подпрограммы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная подпрограмма способствует развитию ряд качеств, таких как личностная ориентация образования, профильность, практическая направленность, мобильность, разноуровневость, реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся. Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции: создавать эмоционально

значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха», способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности, выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Отличительная особенность подпрограммы**

Данная подпрограмма позволяет совершенствовать навыки по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Отличительными особенностями программы являются благоприятные условия для воспитания обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Также важно, что помимо основного состава привлекаются дети из лагеря дневного пребывания «Солнышко».

### **Адресат подпрограммы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на обучение детей в возрасте 13-15 лет. В летний период в рамках программы реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая подпрограмма «Общая физическая подготовка (лето)», которая обеспечивает занятость учащихся и развитие у них универсальных учебных действий в период летних каникул.

### **Возрастные и психологические особенности учащихся**

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-17 лет позвоночный столб становится более проч-

ным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

### **Объем и срок освоения подпрограммы**

«Общая физическая подготовка» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 96, из которых 72 часа - в течение учебного года, 24 часа - в рамках подпрограммы «Лето».

### **Формы и режим занятий:**

Занятия по данной программе проводятся в очной форме, состоят из теоретической и практической частей.

Большее количество часов отводится на практическую часть.

Технология программы предусматривает групповые занятия с детьми в количестве 16 человек. Программа предполагает групповые занятия с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

### **Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	16	1	1 x 2 (45 мин.)	2	96

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования общей физической подготовки школьника.

#### **Задачи программы:**

**Обучающие:** формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом, приобщение подростков к здоровому образу жизни.

**Развивающие:** развитие физических качеств, необходимых для занятий общей физической подготовкой, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка, освоение и совершенствование знаний и умений по общей физической подготовке;

**Воспитательные:** воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов, воспитание самостоятельности в приобретении знаний в области физической культуры, формирование здорового образа жизни, повышение двигательной активности;

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДПРОГРАММЫ

#### Учебный план подпрограммы

№ п / п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Лёгкая атлетика	12	2	10	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
2	Гимнастика	11	1	10	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
3	Итоговое занятие	1	-	1	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
	Итого:	24	3	21	

Содержание учебного плана

Легкая атлетика – 12 часов

**Теория.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Практика.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

### **Гимнастика – 11 часов**

**Теория.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

**Практика.** Основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Упражнения на развитие ловкости.

### **Итоговое занятие – 1 час**

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» ожидаются следующие результаты:

**Личностные:** овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по общей физической подготовке. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками различных упражнений по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм; формирование знаний по здоровому образу жизни, проявление внимательности, выносливости, трудолюбия, упорства в достижении цели.

**Предметные:** в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» учащиеся должны

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры , их целевое назначение и применение в быденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям общей физической подготовкой, знание и правильное выполнение основных команд при занятиях по об-

щей физической подготовке, построений в колонну и шеренгу; знание техники бега на короткие и длинные дистанции метания, прыжков; выполнение разминки.

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП);
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по общей физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь ( ПМП ) при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**Метапредметные:** приобретение дополнительных знаний по истории и развитию лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.

**Познавательные универсальные учебные действия (УУД):** бережное обращение с инвентарём.

**Регулятивных УУД:** удерживание цели деятельности до получения её результата; планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями для её реализации; адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.

**Коммуникативные УУД:** умение общаться в коллективе, контролировать свои действия.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДПРОГРАММЫ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

В период летних каникул с 01 июня по 31 августа досуговую занятость обучающихся во внеурочное время обеспечивает краткосрочная дополнительная общеразвивающая подпрограмма стартового уровня «Общая физическая подготовка» - Подпрограмма «Лето».

Учебная четверть	Даты начала и окончания четверти	Сроки каникул	Число учебных недель по программе	Число учебных дней по программе	Количество учебных часов по программе
Первая четверть	01.09 – 03.11	04.11 – 12.11	9	9	9
Вторая четверть	13.11 – 29.12	30.12 – 10.01	7	7	7
Третья четверть	11.01 – 23.03	24.03 – 01.04	10,5	11	10
Четвертая четверть	02.04 – 30.05		8,5	9	8
Летние каникулы		01.06-31.08	12	12	12
		<b>ИТОГО</b>	<b>12 недель</b>	<b>24 дня</b>	<b>24 часа</b>

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОДПРОГРАММЫ

#### Материально-технические условия:

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки.

#### Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной деятельностью.

### 2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограмме «Общезначительная физическая подготовка» применяются следующие виды контроля универсальных учебных действий учащихся.

**Текущий контроль** - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце учебного года.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценивании учебных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограмме стартового уровня «Общая физическая подготовка» применяются следующие критерии:

- критерии оценки по освоению базовых универсальных учебных действий в области физкультуры и спорта;
- тестовые задания, беседы, упражнения, зачёты для определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для достижения цели и задач подпрограммы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные, возрастные и психологические особенности каждого обучающегося, уровень имеющихся образовательных компетенций.

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей занимающихся для каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

В основу тестирования общей физической подготовки легли следующие тестовые задания:

### Методическое обеспечение программы

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Легкая атлетика	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, мячи.	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
2	Гимнастика	Теоретическое и практическое занятие	Индивидуальные и групповые занятия	Компьютер, гимнастические маты, набивные мячи	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
3	Итоговое занятие	Практическое занятие	Индивидуальные занятия	Спортивное оборудование	Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учащихся:

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

#### **Для педагога:**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
3. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 11 классы // М.2011 год;
4. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
5. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
6. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2003.
- 10.В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2006. С. – 331

#### **Для родителей:**

1. Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
2. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
3. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год

**Приложение**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограммы  
«Общая физическая подготовка» (Лето) (стартовый уровень)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>						
<b>1</b>	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>2</b>	Упражнения на развитие выносливости.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>3</b>	Упражнения на развитие быстроты. Бег на 2 км.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>4</b>	Кроссовая подготовка. Бег на 3 км.	3	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>Гимнастика 11 часов</b>						
<b>5</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на развитие ловкости.	4	Теоретическое и практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>6</b>	Гимнастика с элементами акробатики.	7	Теоретическое и практическое занятие	Спортивный зал		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)
<b>7</b>	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	Спортивная площадка		Текущий контроль (беседа, тестирование, упражнения)