

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Отдел образования**  
**Администрация Идринского района Красноярского края**  
**Центральная основная общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом объединении  
учителей

---

Н.Н.Величко  
Протокол №1  
от «26» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

---

Я. В. Сырыгина  
Приказ №  
74/2/01-03 от «27» август 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАНИЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**Возраст: 7 – 10 лет**

Педагог дополнительного образования  
Захаров Юрий Николаевич.

*п. Центральный, 2025г.*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1. Образовательная область программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы	3
1.3. Цель и задачи Программы	4
1.4. Возраст обучающихся по Программе	5
1.5. Срок реализации Программы	5
1.6. Форма и режим занятий	5
1.7. Планируемые результаты	6
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы	7
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	8
2.1. Учебный (тематический) план	8
2.2. Содержание учебного (тематического) плана	9
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	16
3.1. Методическое обеспечение занятий	17
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	19
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	20

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения Программы – базовый.**

### **Образовательная область Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **Актуальность и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

### **Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

#### **Задачи Программы:**

##### ***Обучающие***

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

### ***Развивающие***

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

### ***Воспитательные***

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 7-10 лет.

### **Механизм и срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы – 1 год.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **144 часа.** Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;
- способы проведения соревнований;

#### **уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;

- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

**I этап** (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

**II этап** (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

**III этап** (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

### **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование
4.	Гимнастика	22	2	20	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	24	2	22	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	8	2	6	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Стрельба	16	2	14	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	16	2	14	тестирование, контрольные игры

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
9.	Лыжная подготовка	24	2	22	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10.	Настольный теннис	16	2	14	тестирование, контрольные игры
11.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12.	Контрольные испытания, соревнования	6	2	4	учебные игры
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### **1. Физическая культура и спорт в Р.Ф.Теория -2ч.**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

#### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

##### **Теория -2ч.**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

#### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

##### **Теория -2ч.**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **4. Гимнастика**

**Теория.** 2ч Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** 20ч Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

#### **5. Лёгкая атлетика**

**Теория.** 2ч. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** 22ч Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

#### **6. Подвижные игры**

**Теория.** -2ч. Правила игры.

**Практика.-6ч** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **7. Стрельба.**

**Теория.- 2ч.** Правила поведения. Боевые свойства, назначения устройства малокалиберной винтовки.

**Практика.-14ч.** Основы стрельбы.

- Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из неё. Определение средней точки попадания, расчёт поправок.

## **8. Футбол**

**Теория. -2ч.** Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

**Практика. -14ч.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью

подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

## **9. Лыжная подготовка**

**Теория.-2ч.** Основы техники ходьбы на лыжах.

**Практика.-22ч.** Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м)

## **10. Теннис.**

**Теория.-2ч.** Способы держания (хватки) ракетки.

**Практика.-14ч.** Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя.

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары:

справа и слева: толчком, срезкой и

накатом. Выполнение простейших

подач ладонной и тыльной стороной

ракетки. Выполнение ударов по

направлениям: линия, диагональ.

Выполнение ударов по мячам с

различной траекторией полета по

высоте: высокий средний, низкий.

Участие в соревнованиях.

## **11. Инструкторская и судейская практика**

**Практика.-6ч.** Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

## **12.Контрольные испытания, соревнования**

### **Практика.-6ч.**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

## Календарно-тематический план занятий группы ОФП

№ п/п	Разделы программы	Всего часов.	Теор.	Практ.
1.	Физическая культура и спорт в России. Возникновение и история физической культуры.	2	2	
2.	Личная гигиена. Двигательный режим школьников – подростков. Оздоровительное и закаливающие влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода)	2	2	
3.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий Ф. К. и спортом.	2	2	
4.	Легкая атлетика.	12		10
1)	Легкая атлетика в системе физического воспитания, ее оздоровительное значение.		2	2
2)	Медленный бег, бег 30 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	2		2
3)	Кросс 500 м. – 1000 м. Челночный бег 3x10 м., 5x10 м. Прыжки в длину.	2		2
4)	Кросс 500 м. – 1000 м. Бег 3x10 м., 5x10 м. Прыжки в высоту.	2		2
5)	Медленный бег, метание мяча в цель, Прыжки в высоту с разбега	2		2
6)	Кроссовая подготовка. Метание в цель мяча. Прыжки в высоту с разбега.	2		2
	<b>Подвижные игры</b>	8		8
7)	Подвижные эстафеты	2		2
8)	Подвижные эстафеты	2		2
9)	Подвижные эстафеты	2		2
10)	Подвижные эстафеты	2		2
	<b>Гимнастика</b>	24		24
11)	Терминология гимнастических упражнений.		2	
12)	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Переворот в сторону.	2		2
13)	Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения.	2		2
14)	О.Р.У. с предметами. Акробатические упражнения. Стойка на голове.	2		2
15)	О.Р.У. с предметами. Опорный прыжок через коня.	2		2
15)	О.Р.У. с предметами. Опорный прыжок через коня.	2		2
17)	Акробатические упражнения, Перекладина: подъем переворотом, силовой выход.	2		2
18)	Гимнастические упражнения на брусьях.	2		2
19)	Гимнастические упражнения на брусьях.	2		2

20)	Гимнастические упражнения на перекладине.	2		2
21)	Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на голове.	2		2
22)	Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках.	2		2
	<b>Настольный теннис.</b>	16		16
23)	«Азбука настольного тенниса»		2	
24)	Удары по мячу. Удар с нижним вращением (подрезка), справа, слева.	2		2
25)	Разновидности ударов: нападающие, защитные; по прямой и косые короткие и средние, длинные.	2		2
26)	Разновидности ударов: с низким, средним, высоким отскоком.	2		2
27)	Разновидности ударов: быстрые, средней силы, медленные.	2		2
28)	Применение изученных ударов против ударов противника. Выбор позиции.	2		2
28)	Игры на счет.	2		2
30)	Игры на счет.	2		2
	<b>Подвижные эстафеты.</b>	8		8
31)	Правила игры.		2	
32)	Подвижные эстафеты.	2		2
33)	Подвижные эстафеты.	2		2
34)	Подвижные эстафеты.	2		2
	<b>Лыжная подготовка</b>	24		24
35)	<i>Лыжная подготовка в системе воспитания.</i>		2	
36)	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	2		2
37)	Двухшажный ход. Подъем елочкой.	2		2
38)	Двухшажный ход. Подъем елочкой.	2		2
39)	Торможение «плугом». Спуски с гор.	2		2
40)	Торможение «плугом». Спуски с гор.	2		2
41)	Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор.	2		2
42)	Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор.	2		2
43)	Пройти 2 км. Повороты на параллельных лыжах при спуске на по лыжне.	2		2
44)	Пройти 2 км. Изученными способами. Торможение «плугом».	2		2
45)	Одновременный бесшажный ход. Лыжная гонка 2 км.	2		2
46)	Одновременный бесшажный ход. Лыжная гонка 3 км.	2		2
	<b>Стрельба</b>	16		16
47)	Изучение приемов стрельбы. Т.Б.		2	

48)	Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба с пневматической винтовки.	2		2
49)	Определение средней точки попадания, расчет поправок. Стрельба.	2		2
50)	Определение средней точки попадания, расчет поправок. Стрельба.	2		2
51)	Приемы стрельбы и стрельба с пневматической винтовки.	2		2
52)	Стрельба с пневматической винтовки.	2		2
53)	Стрельба с пневматической винтовки.	2		2
54)	Стрельба с пневматической винтовки.	2		2
	<b>Легкая атлетика</b>	12		12
55)	Медленный бег, 300 м. – 500м. Бег 30 м.	2		2
56)	Кроссовая подготовка, 300 м. – 500м. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	2		2
57)	Кросс 500м. – 1000м. Бег 60м. Метание мяча на дальность.	2		2
58)	Кроссовая подготовка. Бег 3х10м. Метание гранаты в цель и мяча.	2		2
59)	Медленный бег, метание мяча и гранаты в цель, Эстафетный бег.	2		2
60)	Кросс 2000 м. Эстафетный бег.	2		2
	<b>Футбол</b>	16		16
61)	Правила футбола.		2	
62)	Введение мяча. Финты. Отбор мяча.	2		2
63)	Расстановка игроков. Введение мяча.	2		2
64)	Тактика игры в нападении.	2		2
65)	Групповые и командные действия.	2		2
66)	Групповые и командные действия.	2		2
67)	Тактика игры в защите.	2		2
68)	Соревнования по футболу.	2		2
69)	Инструкторская и судейская практика	2		
70)	Контрольные испытания и соревнования по районному графику.	2		
	<b>ИТОГО:</b>	144	24	120

**Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0	5,8 и ниже 5,6
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	6,5-5,6	5,3
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0		5,2
		10	6,6	6,5-5,6	5,1			
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже 9,1	11,7 и выше	11,3-10,6 10,7-10,1	10,2 и ниже 9,7
		8	10,4	10,0-9,5	8,8	11,2	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3
		9	10,2	9,9-9,3	8,6	10,8		9,1
		10	9,9	9,5-9,0				
Скоростно-силовые	Прыжок и в длину с места,	7	100 и ниже	115-135	155 и выше 165	85 и ниже 90	110-130 125-140 135-150	150 и выше 155
		8	110	125-145	175	110	140-150	160
		9	120	130-150	185	120		170
		10	130	140-160				
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800 650-850 700-900	900 и выше 950 и выше 1000 и выше 1050 и выше
		8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	750-950	
		9	800	850-1000				
		10	850	900-1050				
Гибкость	Наклон вперед из положения	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9 5-8 6-9	12,5 и выше 11,5 и выше 13,0 и выше 14,0 и выше
		8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	7-10	
		9	1 и ниже	3-5				
		10	2 и ниже	4-6				
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
		9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
		10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

– психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

– практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;

- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### **Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

#### **Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по

общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

## **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

## **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## **Кадровое обеспечение:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;

- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.