

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №19  
с углублённым изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета МАОУ «СОШ №19»  
Протокол №1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом  
№138-Б от «30» августа 2024г.  
Директор МАОУ «СОШ №19»



Королева М.Р.  
«30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП-баскетбол»**

Возраст детей: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
программы:  
Голубев Виктор Адольфович,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

г. Краснотурьинск 2024 г.

## Комплекс основных характеристик программы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП-баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности.** Призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Обучение ведётся **на русском языке.**

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медикопрофилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 9-11-х классов общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Отличительными особенностями программы «Общая физическая подготовка» являются:**

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;

- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

**Образовательный процесс спортивной секции рассчитан на 1 год**, где могут заниматься обучающиеся (девочки) 14-15 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю, у двух групп длительность двух занятий 2 академических часа, одна группа 1 час, общий объём – 340 часов в год.

**Уровень программы – базовый.**

**Форма обучения – очная, групповая.**

**Цель:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов/ тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<b>Формы аттестации/ контроля</b>
1	Гимнастические упражнения	104	70	34	-Тестирование -Опрос, просмотр -Игровые программы
2	Техническая подготовка	100	66	34	
3	Спортивная игра	136	102	34	

	Всего:	340	238	102	-Участие детей в городских мероприятиях, спортивной деятельности, конкурсах и соревнованиях
--	--------	-----	-----	-----	---

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Гимнастические упражнения

**1-32.** Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о

скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

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

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

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

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой

форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

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

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

#### **Техническая подготовка.**

**35-74.** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

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

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

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Спортивные игры**

**71-102.** По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

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

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

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

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

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

# Календарный учебный график.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор MAOU «СОШ № 19»  
 Королева М.Р.

## Календарный учебный график на 2021–2022 учебный год

### Учебные периоды:

1 четверть – 01.09 – 29.10  
 2 четверть – 08.11 – 24.12  
 3 четверть – 10.01 – 18.03  
 4 четверть – 28.03 – 27.05

СЕНТЯБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТЯБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

НОЯБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКАБРЬ 2021

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ЯНВАРЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАРТ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АПРЕЛЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ 2022

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- выходные дни
- каникулы
- дополнительные каникулы для первоклассников
- праздничные дни

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс:

- Силовые упражнения

- Скоростно-силовые
- Упражнения на гибкость
- Упражнение на выносливость
- Ловкостно-координационные упражнения

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки; Обручи.

### **Формы аттестации.**

Во время реализации программы дополнительного образования большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации программы дополнительного образования является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### Оценочные материалы

Контрольные нормативы			9 класс			10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,4	4,7	5,0						
		д	5,0	5,3	5,6						
2	Бег 60 м (сек.)	м	8,6	9,2	10,0	8,5	8,8	9,2	8,4	8,7	9,0
		д	9,4	10,0	10,5	9,0	9,4	10,2	9,1	9,3	10,0
3	Бег 100 м (сек.)	м	17,5	18,0	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,0	17,8
		д	18,0	18,5	19,5	17,5	18,0	18,5	17,0	17,5	18,0
4	Бег 200 м (сек.)	м	34	37	40	32	34	36	30	32	35
		д	38	41	44	36	39	42	35	38	41
5	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	3,57	4,10	4,25	3,44	3,58	4,15	3,36	3,50	4,00
		д	4,39	4,54	5,10	4,31	4,45	5,00	4,23	4,40	4,30
6	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	9,20	10,00	11,00						
		д	10,20	12,00	13,00	10,30	11,30	12,30	10,00	11,00	12,00
7	Бег 3000 м (мин-сек.)	м				13,40	14,40	15,40	13,20	14,20	15,20
		д									
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2	7,1	7,6	8,0
		д	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7	8,2	8,8	9,2
9	Прыжок в длину с места (см)	м	220	205	190	230	210	200	240	225	210
		д	190	180	165	200	190	170	210	195	175
10	Прыжок в длину с разбега (см)	м	400	380	360	420	400	380	430	410	390
		д	370	350	330	390	370	340	400	380	350
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	130	120	110	140	130	120	150	130	120
		д	140	130	120	150	140	130	160	140	130
12		м	28	24	20	30	26	22	35	28	25

	Отжимания (кол-во раз)	д	22	19	15	24	20	16	26	23	18
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	10	8	7	11	10	8	12	11	8
14	Подтягивание в висе лежа (раз)	д	18	15	10	19	17	12	20	18	13
15	Вис на согнутых руках (сек)	м	40	35	30	45	40	35	50	46	40
		д	34	30	25	36	33	28	42	38	32
16	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	45	42	40	47	45	42	50	47	45
		д	40	37	35	42	40	37	45	42	40
17	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	19	16	13	21	18	15	23	20	17
		д	16	13	10	18	16	13	20	18	15
18	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	14	12	10	15	13	11	16	14	12
		д	13	11	9	14	12	10	15	13	11
19	Наклон из положения сидя на полу (см) гибкость	м	10	8	6	12	11	8	13	12	9
		д	14	12	8	15	12	9	16	13	10
20	Приседания (кол-во раз/мин)	м	54	52	50	56	54	52	58	55	52
		д	52	50	48	54	52	50	56	53	50
21	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	17	15	12	18	16	14	20	18	16
		д	15	13	12	17	15	13	18	16	14

## Методические материалы

### Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

**Уровень сложности программы: средне-развивающий.**

*Особенности организации образовательного процесса.* Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие, направленное на отработку технических и практических приемов.

*Образовательный материал разделен на 3 этапа.*

**1 этап - информационно - познавательный.** Подростки изучают основы атлетической гимнастики и начинают познавать новую для них информацию.

**2 этап - операционно - деятельностный.** Здесь формируются умения и навыки учащихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: составление комплекса физических упражнений, распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией организма. Подготовка спортивного оборудования к занятиям.

**3 этап - итоговый.** Результатом его является участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях по направлению деятельности, сдача нормативов «Готов к труду и обороне».

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

-принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

-принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

-принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;

-принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

-принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению,

условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

-принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

-принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Основываясь на опыте специалистов можно сказать, что ярко выраженный эффект от занятий по данной программе достигается по истечении двух лет непрерывных и всесторонних занятий. Поэтому данная программа рассчитана именно на этот срок, в течение которого учащиеся получают всестороннюю разнообразную силовую нагрузку и тем самым достигают гармоничного физического развития. Всесторонность нагрузки достигается чередованием циклов с той или иной направленностью - на развитие максимальной силы, на развитие силовой выносливости, на прирост мышечной массы и т.д.

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

На занятиях ОФП для учащихся применяются следующие специфические для физкультурно-спортивной деятельности методы:

**Метод равномерной нагрузки.** Упражнения выполняются с постоянной (как правило, средней) интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

**Метод переменной нагрузки.** Один из основных методов обучения упражнениям в динамике. По существу, большинство специальных упражнений выполняется в переменном темпе.

**Метод интервальной нагрузки.** Сущность этого метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Применяется при совершенствовании специально-скоростной выносливости. Задания выполняются в парах или на снарядах.

**Соревновательный метод.** Основан на непосредственном соперничестве учащихся в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий в виде соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость - особенно там, где существует количественная оценка результата.

**Приемы и методы организации и осуществления учебно-воспитательного процесса.** Соотношение объёмов теоретического и практического материала в течение всего периода обучения складывается 50-50%, при этом теоретические сведения в области психологии, педагогики, анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены и других знаний, связанных со спецификой дзюдо, подаются равномерно с практическим материалом. Теоретический материал в тесной связи с практикой предусматривает обучение учащихся творческому применению теории в практической деятельности.

Реализация дополнительной образовательной программы происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, показательных выступлений.

В работе объединения предусмотрен также ряд внеурочных мероприятий, таких, как показательные выступления, акции по пропаганде здорового образа жизни, участие в соревнованиях.

Приоритет в работе педагога отдается решению воспитательных задач. Только через воспитание можно добиться выработки таких качеств как сила воли, твёрдость характера, целеустремлённость, ответственность,

дисциплинированность, которые в будущем помогут воспитаннику преодолевать физические и психологические нагрузки, а также приобретать и развивать другие качества и способности, необходимые для гармоничного развития личности.

На занятиях обычно применяют следующие способы отработки базовых движений и приемов:

1. **групповое освоение приёма под общую команду тренера, в строю из двух и более шеренг.** В этом приёме создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения;
2. **групповое освоение приёма с партнёром под общую команду тренера в строю из двух шеренг.**
3. **самостоятельное освоение приёма по заданию педагога в парах, свободно передвигающихся по залу.** Применяется для отработки технических приёмов для более подготовленных учащихся;
4. **индивидуальное освоение приёма в работе с педагогом и на снарядах.** Этот приём применяется как для новичков, так и для хорошо подготовленных учащихся в тех случаях, когда необходима индивидуальная корректировка действий.

Соблюдение строжайшей дисциплины обязательно во время выполнения заданий, внимательность учащихся имеет большое значение при объяснении и показе.

Интерес к занятиям педагог должен поддерживать подробным объяснением, чётким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, дополнением материалов интересными примерами из практической деятельности, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

**Важнейшими требованиями к занятию являются следующие:**

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.

Учебно-тренировочное занятие по ОФП может включать в себя материал из следующих разделов: теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

**Теоретическая подготовка.** На учебном занятии рассматриваются вопросы, связанные с основами физической культуры, основами гигиены, режима дня и трудовой деятельности.

**Физическая подготовка.** *Общая физическая подготовка* направлена на всестороннее развитие учащегося, на повышение физических и двигательных возможностей организма, улучшение сердечно – сосудистой и дыхательной систем, увеличение основных мышечных групп.

**Психологическая подготовка.** Целенаправленное воздействие на личность учащегося для воспитания в нём уверенности, умения преодолевать трудности. После прохождения каждого из разделов учебно-тренировочного занятия проходит проверка полученных знаний и умений в форме тестирования, которые отображены в учебно-квалификационных нормативах.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
I	Гимнастические упражнения.	104	34	70

1-3	Броски одной рукой с места	25	8	17
4-8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	25	8	17
9-16	Игровые упражнения для совершенствования различных броской	26	8	18
17-34	Упражнение и ведения мяча	28	10	18
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>34</b>
35-36	Передвижение в нападении и защите	10	6	4
37-40	Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	9	6	3
41-45	Передача мяча одной рукой переводом.	9	6	3
46-48	Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача от головы	9	6	3
49-50	Ведение мяча	9	6	3
51-56	Броски по кольцу	9	6	3

57-61	Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определением точек площадки (с сопротивлением).	9	6	3
62-66	Броски над головой сбоку (крюком) с места и в движении, прыжке, после ловли мяча.	9	6	3
67	Добивание мяча.	9	6	3
68-73	Позиционные нападения.	9	6	3
74-76	Зонная защита.	9	6	3
<b>III</b>	<b>Спортивная игра</b>	<b>136</b>	<b>102</b>	<b>34</b>
77-102	Двухсторонняя игра.	136	102	34
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	<b>238</b>	<b>102</b>

### Список литературы

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
2. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
4. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Учебник «Физическая культура 10-11 классы» Лях В.И., Зданевич А.А., Москва, «Просвещение», 2017г.