МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

«ОФП»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 8-16 лет

Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебетов В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

«ОФП»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 8-16 лет

Разработчик программы:

Симоненко П.М., Реховский Ю.П., Скоромных А.И., тренеры-преподаватели МАУДО «СШ № 5»

Самойлова Е.А., зам. директора по НМР МАУДО «СШ № 5»

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы» 4

1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 7
1.4. Ожидаемые результаты 15

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 15

2.1. Календарный учебный график 15
2.2. Условия реализации программы 15
2.3. Формы аттестации 16
2.4. Оценочные материалы 17
2.5. Методические материалы 21
2.6. Список литературы 22

Приложения 23

Приложение 1. Игры и упражнения по ОФП для обучающихся 8-11 лет 24
Приложение 2. Комплексы упражнений для самостоятельного выполнения для обучающихся 12-16 лет 25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП» разработана и утверждена МАУДО «Спортивная школа № 5» согласно требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП» составлена с учетом приоритетных направлений в работе с детьми: физическое воспитание, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Программа «ОФП» разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства просвещения РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта разработчиков.

Программа учитывает требования к реализации дополнительных общеразвивающих программа в области физической культуры и спорта, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований, нормативных и правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- положений и законодательных актов, постановлений распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ;

- локальных актов - устава, правил внутреннего трудового распорядка, инструкций по технике безопасности МАУДО «Спортивная школа № 5».

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы «ОФП» заключается в решении приоритетной задачи Российского государства - сохранении и укреплении здоровья детей как основы оздоровления нации. Благодаря таким федеральным проектам как «Спорт - норма жизни» национального проекта «Демография» появляются все новые возможности для массовых занятий физической культурой и спортом. Одним из самых доступных средств физического развития и воспитания детей является целенаправленная организация занятий общей физической подготовкой.

Общая физическая подготовка (ОФП) для детей – это занятия, направленные на укрепление и растяжку всех групп мышц, улучшение состояния суставов и профилактику развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В процессе ОФП обучающиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий. ОФП имеет большое оздоровительное значение.

Вместе с этим, усиление внимания к занятиям ОФП обучающимися благоприятно сказывается как на физическом, так и социальном здоровье подрастающего поколения: улучшается состояние здоровья, снижается уровень утомляемости и усталости, активизируются жизненно важные потребности личности: развертывается процесс освоения личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, нравственных качеств, а также реализуется возможность самоопределения в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОФП» направлена на физическое воспитание, ознакомление с начальными знаниями о физической культуре и спорте.

Освоение программы «ОФП» положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и внутренних органов, содействует воспитывают детей организованными, энергичными, волевыми и целеустремленными.

Развитие быстроты у обучающихся осуществляется на основе прикладных форм движений, путем повышения скорости, ускорений и быстроты двигательной реакции.

Развитие силы и гибкости осуществляется за счет укрепления опорно-двигательного аппарата, формирования правильной осанки с использованием упражнений и игр в статических и динамических режимах.

Многократная повторяемость ряда упражнений, цикличность их выполнения и частая сменяемость позволяют проводить занятия в смешанных группах указанной возрастной категории. Предусмотренная в программе двигательная активность содействует укреплению мышечного скелета, опорно-двигательного аппарата в целом, а также оказывает общеукрепляющее воздействие на организм обучающихся.

Успешное освоение программы позволяет обучающимся и по итогам сдачи нормативов быть зачисленными на программы спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

Адресат программы. На обучение зачисляются дети 8-16 лет. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей) и медицинское заключение педиатра. Занятия проводятся в группах 15-20 человек.

Объем программы. Общий объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «ОФП» составляет 138 акад.часов в год, всего - 276 акад.часов.

Сроки реализации. Срок освоения программы «ОФП» составляет 2 года.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная. Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

Виды обучения, используемые при реализации программы: теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации практических приемов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся посредством занятий общей физической подготовкой.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся представление о влиянии физических упражнений на организм человека, познакомить с ОФП как частью физической культуры и спортивной подготовки;
- познакомить с нормативами общей физической подготовки и ГТО;

- научить обучающихся выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке с элементами видов спорта: легкая атлетика, гимнастика;
- познакомить с правилами игры в спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол;
- обучить соблюдению техники безопасности во время занятий ОФП;
- сформировать навык самостоятельного выполнений комплексов разминочных упражнений для подготовки к тренировке;

Развивающие:

- посредством ОФП развивать у обучающихся интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать у обучающихся физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координационные способности;
- развивать у обучающихся навыки общения и взаимодействия со сверстниками и тренером-преподавателем;

Воспитательные:

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни, закаливания, соблюдения режима дня и регулярных занятий физической культурой;
- воспитывать у обучающихся морально-волевые качества: целеустремленность, упорство в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	**Наименование разделов**	**Всего часов**	**Количество часов**		**Формы аттестации/ контроля**
			теория	**практика**	
1-й год обучения					
1.	**Введение**	**3**	**3**	**0**	
1.1.	Инструктаж по ТБ	1	1	**0**	опрос
1.2.	ОФП как часть физической культуры	1	1	0	
1.3.	Гигиенические требования, профилактика травматизма	1	1	0	опрос
2.	**Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта**	**128**	**5**	**123**	
2.1.	Общие подготовительные упражнения	24	0	24	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	25	1	24	
2.3.	Гимнастика	22	1	21	
2.4.	Спортивные и подвижные игры	*57*	*3*	*54*	
2.4.1.	Подвижные игры	9	0	9	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.4.2.	Футбол	16	1	15	
2.4.3.	Волейбол	16	1	15	
2.4.4.	Настольный теннис	16	1	15	

3.	**Промежуточный контроль**	**2**	**0**	**2**	выполнение заданий, участие в соревновательном мероприятии
4.	**Спортивные праздники, соревнования**	**5**	**0**	**5**	
	Итого по 1-му году обучения:	*138*	*8*	*130*	
-й год обучения					
1.	**Введение**	**2**	**2**	**0**	
1.1.	ОФП как часть спортивной подготовки	1	1	0	
1.2.	Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма	1	1	0	опрос
2.	**Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта**	**128**	**5**	**123**	
2.1.	Общие подготовительные упражнения	24	0	24	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	25	1	24	
2.3.	Гимнастика	22	1	21	
2.4.	Спортивные игры	*57*	*3*	*54*	
2.4.1.	Футбол	19	1	18	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.4.2.	Волейбол	19	1	18	
2.4.3.	Баскетбол	19	1	18	
3.	**Промежуточный контроль**	**2**	**0**	**2**	выполнение заданий, участие в соревновательном мероприятии
4.	**Спортивные праздники, соревнования**	**6**	**0**	**6**	
	Итого по 2-му году обучения:	*138*	*8*	*130*	
	ВСЕГО:	**276**	**16**	**260**	

Содержание учебно-тематического плана

1-й год обучения:

Раздел 1. Введение (3 час.)

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности (1 час.)

Теория: Общие требования ТБ. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Правила поведения в спортивном зале. Требования безопасности: перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Профилактика травматизма при падении на твердом покрытии.

Тема 1.2. ОФП как часть физической культуры и спортивной подготовки (1 час.)

Теория: Понятия «ОФП» и «физическая культура». Значение ОФП для укрепления здоровья и физического развития.

Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие об утомлении. Профилактика переутомления.

Восстановление с помощью рационального распределения нагрузок.

Тема 1.3. Гигиенические требования, профилактика травматизма (1 час.)

Теория: Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию.

Правила профилактики травматизма: внимательность и собранность, соблюдение правил техники безопасности, правильная разминка и разогрев мышц, соответствующая форма и обувь. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах

Раздел 2. Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта (128 час.)

Тема 2.1. Общие подготовительные упражнения (24 час.)

Практика: *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.2. Легкая атлетика (25 час.)

Теория: Особенности выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Тема 2.3. Гимнастика (22 час.)

Теория: Особенности выполнения акробатических упражнений с элементами гимнастики. Акробатические комбинации.

Практика: Выполнение акробатических комбинаций, состоящих из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед-назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны).

Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящих из общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Тема 2.4. Спортивные и подвижные игры (57 час.)

Тема 2.4.1. Подвижные игры (9 час.)

Практика: Игры с мячом. Игры с элементами бега. Игры с элементами прыжков. Игры с элементами метания. Игры с сопротивлением. Перетягивание каната.

Игры на внимание и координацию: «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», Волк во рву», Мяч – соседу». «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета», «Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему» и т.д.

Игры с теннисным мячом: «Гонка мячей», «Вернись в круг», «Минутка», «Поймай с пола на ракетку», «Игра с двумя мячами», «Игра с мишенью».

Тема 2.4.2. Футбол (16 час.)

Теория: Правила игры в футбол. Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.

Практика: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ознакомление с техникой передвижения. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тема 2.4.3. Волейбол (16 час.)

Теория: Правила игры в волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.

Практика: Общеразвивающие и подводящие упражнения. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно

правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Выполнение стойки волейболиста. Верхняя передача. Нижняя передача. Передвижения. Взаимодействия с игроком 3 зоны. Нижняя прямая подача. Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке. Командные действия.

Тема 2.4.4. Настольный теннис (16 час.)

Теория: Правила игры в настольный теннис. Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.

Практика: Основная стойка теннисиста. Хватки ракетки. Ассиметричные движения по команде: вращение руками в разных для каждой руки направления.

Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой о стену с ловлей мяча сверху и снизу; броски мяча партнеру; перебрасывание мяча с одной руки на другую; подбрасывание мяча вверх с ловлей одной или двумя руками; удары о стену правой, левой стороной и двумя поочередно; набивание мяча на ребре ракетки; ходьба с мячом ракетке по кругу и со сменой направления движения, ходьба с жонглированием;

Базовые удары с работой ног: имитация исходных основных позиций для ударов – положение ног, разворот корпуса, замах; многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча и с мячом у стенки. игра на столе с тренером-преподавателем или партнером одной стороной ракетки (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева.

Техники ударов по мячу на столе: имитация перемещений влево-вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные перемещения и удары, серийные перемещения и удары;

- имитация перемещения в игровой стойке со сменой зон (перемещения влево-вправо, вперёд-назад, по «треугольнику» - вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад).

Раздел 3. Промежуточный контроль (2 час.)

Промежуточный контроль состоит из педагогического наблюдения за выполнением упражнений обучающимися. Тренер-преподаватель предлагает выполнить упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы:

- подтягивание (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- прыжки через скакалку за 1 мин;
- бег 30 м (девочки);
- бег 60 м (юноши);
- жонглирование мячом (набивание).
- броски мяча через сетку по команде тренера-преподавателя с попаданием в указанный сектор;

Раздел 4. Спортивные праздники, соревнования (5 час.)

Обучающиеся принимают участие не менее чем в четырех соревнованиях по общей физической подготовке в год. Мероприятия по сдаче нормативов ГТО.

2-й год обучения:

Раздел 5. Введение (2 час.)

Тема 5.1. ОФП как часть спортивной подготовки (1 час.)

Теория: ОФП как составляющая часть спортивной подготовки. Развитие физических качеств человека. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Средства и методы спортивной тренировки.

Влияние физических упражнений на организм человека. Восстановительные мероприятия на занятиях физической культурой и спортом.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры закаливающего характера; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Режим тренировок. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правила профилактики спортивного травматизма: правильная техника, адекватный расход энергии, долечивание старых травм.

Тема 5.2. Инструктаж по технике безопасности (1 час.)

Теория: Общие требования безопасности. Профилактика травматизма при падении на твердом покрытии. Требования безопасности: перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

Раздел 6. Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта (128 час.)

Тема 6.1. Общеподготовительные упражнения (24 час.)

Практика: *Упражнения для всех групп мышц.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции 30 - 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 6.2. Легкая атлетика (25 час.)

Теория: Развитие физических качеств человека. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Правила выполнения.

Практика: Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Упражнения с инвентарем: гимнастической стенкой, скакалками, канатом, мячами. Эстафеты.

Тема 6.3. Гимнастика (22 час.)

Теория: Развитие физических качеств человека. Упражнения для развития силовых качеств. Правила выполнения.

Практика: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках.

Подъём с переворотом на высокой перекладине. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с инвентарем: гимнастической стенкой, скакалками, канатом.

Упражнения на пресс. Отжимание. Круговая тренировка.

Тема 6.4. Спортивные и подвижные игры (57 час.)

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Тема 6.4.1. Футбол

Теория: Развитие скоростных и координационных качеств. Техника передвижений.

Практика: Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Тема 6.4.2. Волейбол

Теория: Развитие скоростных и координационных качеств. Техники передвижений.

Практика: Верхняя передача мяча в стену. Нижняя передача мяча в стену. Передача мяча в парах, без потерь (расстояние 5–6 м). Верхняя и нижняя подача (попадания в площадку). Верхняя и нижняя подача (количество попаданий в левую/ правую половину площадки по заданию преподавателя). Передача на точность через сетку (из зоны 4 в зону 6). Нижние передачи над собой. Верхние передачи над собой.

Эстафеты с ведением мяча. Эстафеты с преодолением препятствий.

Тема 6.4.3. Баскетбол

Теория: Правила игры. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Техника передвижения. Техника владения мячом.
Техника защиты. Тактика нападения. Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину. Учебная игра.

Раздел 7. Промежуточный контроль

Промежуточный контроль состоит из педагогического наблюдения за выполнением упражнений обучающимися. Тренер-преподаватель предлагает выполнить упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы:

- подтягивание (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.;
- прыжки через скакалку за 1 мин;
- бег 30 м (девочки);
- бег 60 м (юноши).

Раздел 8. Спортивные праздники, соревнования

Участие в соревнованиях по сдаче нормативов ГТО.

Участие в межшкольных спартакиадах.

1.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут

знать:

- общие сведения о виде спорта, основы терминологии;
- роль ОФП в жизнедеятельности человека как средство укрепления здоровья;
- основы ЗОЖ и закаливания;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- нормативы общей физической подготовки и ГТО;
- комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для развития физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координационные способности;
- правила спортивных игр - футбол, волейбол, настольный теннис баскетбол;

уметь:

- бережно относится к спортивному инвентарю;
- соблюдать дисциплину на занятии и правила ТБ;
- выполнять общеразвивающие упражнения и специальные упражнения с элементами видов спорта:
- выполнять технические действия из базовых видов спорта - легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол - и применять их в игровой и соревновательной деятельности;

владеть:

- навыком самостоятельного выполнения разминки для подготовки организма к последующей тренировке.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 46.

Количество учебных дней: 138

Продолжительность каникул: не предусмотрено.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01 сентября 2023 года – 31 августа 2024 года.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием включает (на одну группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.;
- мячи теннисные - 15 шт.;
- мячи футбольные - 15 шт.;
- мячи волейбольные - 15 шт.;
- мячи баскетбольные - 15 шт.;
- мячи набивные - 15 шт.
- гимнастические обручи - 10 шт.;
- гимнастические маты - 5 шт.;
- гимнастические палки - 15 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- гимнастическая стенка 3-4 пролета;
- гимнастические скамейки - 5 шт.;
- секундомер;
- свисток.

Информационное обеспечение. Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «ОФП»; учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, картотека игр; схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол.

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «Спортивная школа № 5». Согласно пункту 3.1. Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура».

2.3. Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в начале учебного года (сентябрь), в течение учебного года (по итогам изучаемых разделов и тем), в конце учебного года (май).

№ п/п	**Наименование разделов**	**Формы аттестации/ контроля**
	1-ый год обучения	
1.	**Введение**	
1.1.	Инструктаж по ТБ	опрос
1.2.	ОФП как часть физической культуры	
1.3.	Гигиенические требования, профилактика травматизма	опрос
2.	**Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта**	
2.1.	Общие подготовительные упражнения	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	
2.3.	Гимнастика	

2.4.	Спортивные и подвижные игры	
2.4.1.	Подвижные игры	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.4.2.	Футбол	
2.4.3.	Волейбол	
2.4.4.	Баскетбол	
3.	**Промежуточный контроль**	выполнение заданий, участие в соревновательном мероприятии
4.	**Спортивные праздники, соревнования**	
2-ой год обучения		
1.	**Введение**	
1.1.	ОФП как часть спортивной подготовки	
1.2.	Инструктаж по ТБ. Профилактика травматизма	опрос
2.	**Базовые упражнения ОФП с элементами видов спорта**	
2.1.	Общие подготовительные упражнения	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	
2.3.	Гимнастика	
2.4.	Спортивные игры	
2.4.1.	Футбол	выполнение заданий, педагогическое наблюдение
2.4.2.	Волейбол	
2.4.3.	Баскетбол	
3.	**Промежуточный контроль**	выполнение заданий, участие в соревновательном мероприятии
4.	**Спортивные праздники, соревнования**	

Система выполнения контрольных срезов последовательно охватывает весь период обучения. Тренером-преподавателем осуществляется промежуточный и итоговый контроль. К промежуточному относится педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений обучающимися, к итоговому – демонстрация обучающимися полученных умений и навыков на соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Основными *критериями оценки* обучающихся на этом этапе являются:

1) регулярность посещения занятий;
2) выполнение нормативов.

Выполнение нормативов осуществляется с использованием критериев ГТО согласно возрастных норм: 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет.

Тестовые задания (нормативы)

Возрастная группа 8-9 лет

№ пп	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3	координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	

Возрастная группа 10-11 лет

№ пп	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	8	13	21	7	10	16	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	13	22	5	7	13	
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	сила, координация
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	гибкость
5.	Челночный бег на 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	координацион-ные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	

Возрастная группа 12-13 лет

№ пп	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	18	29	6	9	15	
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	сила, координация
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
5.	Челночный бег на 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координацион-ные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	

Возрастная группа 14-15 лет

№ пп	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	25	37	7	11	16	
	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
5.	Челночный бег на 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	

Возрастная группа 16-17 лет

№ пп	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
1.	Бег на 30 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	10	14	20	

	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25	32	43	8	12	17	
	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	37	30	36	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	

2.3. Методические материалы

В процессе реализации программы используются различные **методы организации образовательной деятельности**, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение задания тренеров-преподавателем;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале;
- наглядные - показ тренером-преподавателем правильности выполнения упражнений (демонстрация упражнения);

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед обучающимся встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому обучающемуся максимальной возможности испытать радость успеха, ощущение востребованности и полезности;

Педагогические образовательные технологии:

- технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- педагогика сотрудничества - совместный поиск решений, сотворчество;
- технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

2.6. Список литературы

1. Абдуллаев, А.М., Орлов, Р.В., Теннов, В.П. и другие. Книга легкоатлета / А.М. Абдулаев, Р.В. Орлов, В.П. Теннов и др. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 384 с.
2. Баршай В.М., Курысь В.Н и др. Гимнастика /Учебн. пособие. - Изд. 2-е, доп. Перераб./ Под ред. Баршай В.М., Курысь В.Н. - Ростов н/Д.: Феникс, 2011. – 350 с.
3. Былеева, Л. В., Коротков, И. М. Подвижные игры: Пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 279с.
4. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/И.М. Воротилкина. - М.: Издательство «НЦ НАС», 2014.- 276 с.
5. Голицына, Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников / Н.С. Голицына. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 215 с.
6. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - Гимнастика: Учеб. для вузов / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 315 с.
7. Зинин, А.М. Первые шаги в баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 128 с.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения / Под ред. В.В. Кузин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
9. Козырева, О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников/ О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2015. - 156 с.
10. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 395 с.
11. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в школе/ К.К. Утробина- «Издательство ГНОМ и Д», 2005. - 130 с.
12. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе/ Т.А. Хорошева // Аллея науки. - 2018. - Т.2. - № 2(18). - С. 689-693.

Интернет-ресурсы:

11. Теория и методика физического воспитания и спорта
http://www.fizkulturaisport.ru/
12. Технология спортивной тренировки
http://tst.sportedu.ru/
13. Психологическая подготовка
http://www.gokarting.ru/articles/93/
14. Министерство спорта РФ
www.minsport.gov.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ по ОФП
для обучающихся 8-11 лет

Упражнения на воспитание быстроты и ловкости. Беговые упражнения

Все упражнения выполняются в парах для поддержания соревновательного духа. В беговых упражнениях на финишной линии можно поставить мяч, и соревнования на быстроту и ловкость приобретут чуть более интересный характер – задача, кто быстрее доберется до мяча.

1. Исходное положение – лицом вперед. По первому сигналу тренера-преподавателя обучающиеся выполняют быстрый бег («частоту бега») на месте, по второму сигналу – рывок вперед на 10-15 метров до финишной черты. Сделать 2-3 серии по 5-7 раз, пауза между сериями – 3-5 минут.

2. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу тренера быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5-15 метров. То же самое только из положения сидя лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках. Каждое упражнение выполняется по 3-5 раз.

3. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты. Повторить 3-5 раз.

4. От стартовой линии через каждые 5 метров стоят 2 конуса. По сигналу обучающиеся делают рывок до первого конуса, дотрагиваются до него рукой, возвращаются на линию старта бегом спиной вперед, дотрагиваются рукой до линии старта и делают рывок лицом вперед до второго конуса. Упражнение выполняется от 3–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

5. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить («запятнать») его. Упражнение выполняется 4–8 раз. Пауза для отдыха между повторениями – 1 минута.

6. На дистанции 15 метров выставляются три барьера высотой от 20 до 30 сантиметров. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Старт по сигналу тренера. Задача стартующих быть первыми на финише, перепрыгнув через эти препятствия. Два повторения. Пауза между ними – 1 минута.

7. Один из спортсменов стоит на линии старта спиной к направлению движения, другой – лицом к первому спортсмену в полутора метрах от линии старта. По сигналу тренера стоящий спиной быстро разворачивается на 180 градусов и старается первым пересечь линию финиша, которая находится в 10-15 метрах от старта. Задача второго партнера – осалить первого до этой линии. 2–4 повторения. Пауза между ними – 1 минута.

Командные эстафеты

1. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). Стартующие с мячом в руках обегают вокруг каждого конуса. Обежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

2. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке – два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости обегают 7 фишек, преодолевают барьеры, обегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

3. На дистанции 12 метров через каждые 4 метров стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой ноге, от второго до третьего – на правой. Достигнув третьего конуса, обегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

Подвижные игры

1. Игра «День и Ночь». В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10-15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера-преподавателя идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр-полтора тренер-преподаватель называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки». Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

3. **Игра «Рыбаки и Рыбки».** Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1-2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее.

По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

4. **Игра «Найди своего капитана»**. Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом, так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 минута.

5. Игра «Найди свой мяч». На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждому следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

Упражнения на укрепление мышц спины

1. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10-15 раз.

2. Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на счет три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т.д. Выполнять 6-10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

3. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на живот лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метра. У одного из партнеров в руках мяч. Игроки бросают друг другу в руки мяч, отрывая тело от пола. Выполнить две серии по 10-16 бросков. Пауза между сериями – 1 минута.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. Упражнение выполняется в парах. Исходное положение – игроки ложатся на спину ногами друг другу. Игроки одновременно поднимаются и передают мяч из рук в руки. После передачи ложатся и принимают исходное положение. Выполнить две серии по 10-14 передач. Пауза между сериями – 1 минута.

2. Исходное положение – игроки ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т.д. Выполнить от 10 до 20 раз.

3. сходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре

принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение. Выполнить по 6–10 раз в каждую сторону.

Упражнения на развитие силы. Упражнения №№ 1–4 выполняются в парах.

1. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину. Сделать от 4 до 6 попыток.

2. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением. Выполнить 16-20 подыманий и опусканий.

3. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься. Выполнить 20-25 подъемов.

4. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 6-10 метров. Каждое упражнение выполняется 8-14 раз.

5. Отжимания: от 20 до 40 раз.

6. Отжимания, но одна из рук лежит на мяче. 12-18 раз.

7. Исходное положение – сесть на пол, упереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки. 12-18 раз. Пауза отдыха между сериями после выполнения силовых упражнений составляет 1-2 минуты.

Упражнения для развития гибкости

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки. Существует два типа подобных упражнений:

Динамические упражнения – это повторные маховые движения руками и ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, которые выполняются с большой амплитудой и разной скоростью.

Примеры упражнений:

• активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой (15-20 раз);

• махи левой и правой ногой вперед и назад (10-12 раз);

• исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку. Сделать по 5-7 наклонов к каждой ноге;

• исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед с поставить ладони на пол. Выполнить 10-18 раз.

• исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево. Выполнить 18-24 раза. Пауза между сериями упражнений на гибкость составляет 1–2 минуты.

Статические упражнения – это различные позы, в которых определенная мышца или группа мышц находятся какое-то время в растянутом состоянии.

Примеры упражнений:

• исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклонится вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени. Следить, чтобы дыхание было ровным и спокойным. Удерживать позу 6–12 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз с отдыхом 5–10 секунд;

• исходное положение – сесть на пол, одну нога выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц есть уже в этой позиции, но если уровень гибкости хороший, то можно усложнить выполнение этого упражнения, наклонив верхнюю часть тела к вытянутой ноге;

• исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади. Смотреть вперед. Удерживать эту позу в течении 15-20 сек. Вернуться в исходное положение. После отдыха 5–10 секунд повторить упражнение, поменяв положение ног. Сделать по 3–4 повторения на каждую ногу;

• исходное положение – основная стойка. С прямой спиной сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть внутрь. Сидеть в такой позе до 20 секунд. Можно сделать отклонение назад. Отдых в исходном положении – 5–10 секунд.

Упражнения для развития координации. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

1. «Бой» на гимнастическом бревне. Высота бревна не более 30-40 сантиметров. Занимающиеся встают друг напротив друга и стараются столкнуть партнера с бревна за счет несильных толчков и обманных движений. На одном бревне можно разместить несколько пар.

2. «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах на ограниченной площади (2х2 метра) стараются столкнуть своего соперника за линию, ограничивающую площадку, или заставить его коснуться пола второй ногой.

Упражнения для развития чувства равновесия

Статическое равновесие – сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», стойка на одной ноге, поднятая нога прижата к колену). Динамическое – когда обучающийся выходит из позы и снова возвращается в нее.

1. Ходьба по доске шириной 10–12 сантиметров и высотой 4–5 сантиметров, положенной на землю.

2. Ходьба по наклонной доске тех же размеров.

3. Медленное, среднее и быстрое кружение на месте.

4. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15–20 сантиметров друг от друга.

5. Легкий бег по доске с 5–6 разворотами на 360 градусов.

6. Стоя на доске, поставить стопы на одну линию, закрыть глаза и удерживать равновесие как можно дольше.

Эстафеты на координацию и равновесие

1. Прохождение полосы препятствий длиной 15 метров. Участвуют две команды. От стартовой линии через каждые 5 метров ставится конус (всего 3 конуса). От стартовой линии до первого конуса кладется узкая доска длиной 3-4 метра или просто рисуется на земле тонкая линия. От первого до второго конуса стелятся два гимнастических мата.

По сигналу тренера-преподавателя стартующие бегут по узкой доске или линии. Добежав до гимнастических матов, делают 2 кувырка вперед. Между вторым и третьим конусами участники делают в движении 1-2 разворота на 360 градусов, обегают последний конус и повторяют все упражнения в обратном порядке, а потом передают эстафету следующему участнику.

Фиксируется не только скорость прохождения дистанции, но и допущенные ошибки. Например, сколько раз учащийся потерял равновесие при беге по узкой доске, после разворотов на 360 градусов и т. д.

2. Место действия – та же самая полоса препятствий. Стартующие передвигаются по доске сначала левым боком (в обратном направлении – правым боком). Между первым и вторым конусами участники делают кувырок вперед, разворачиваются на 180 градусов, делают еще кувырок, снова разворачиваются на 180 градусов. Между вторым и третьим конусами бегут лицом вперед, делая в движении развороты на 360 градусов сначала через левое плечо, а затем через правое, обегают последний конус и возвращаются к линии старта с повторением всех заданий.

Приложение 2

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
для самостоятельного выполнения
для обучающихся 12-16 лет

Комплекс упражнений № 1 по ОФП:

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.
Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).
2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).
На раз – отвести руки в стороны;
На два – вернуться в и. п. (до 20 раз)
3. И.П. – о. с., ноги на ширине плеч.
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три – руки в сторону;
На четыре – и. п. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади.
Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.
Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).
Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.
8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.
Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.
9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП:

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.
Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.
2. И.П. – упор лёжа.
Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и. п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).
3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).
На раз – руки вверх;
На два – и. п.;
На три – руки в стороны;

На четыре – и. п. (10 – 15 раз)
4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.
На раз – приседание, руки вперёд;
На два – и. п.
5. И.П. – о. ст., руки на поясе.
На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;
На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.
(30 – 40 раз в каждую сторону)
6. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.
7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.
8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с
гантелями в руках) («перекаты»).
На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки
вперед);
На два – И.П.;
На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);
На четыре – и. п. (10 -15 раз на каждую ногу)
9. И.П. – упор присев.
На раз – упор лёжа.
На два - Упор присев. (15 – 20 раз)
10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП:
До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).
1. И. П. – упор лёжа.
Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.
Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).
2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.
3. И.П. – о. ст. (в руках гантели).
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три - руки в сторону;
На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).
4. И.П. – о. ст., руки на поясе.
40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).
5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)
На раз - согнуть ноги;
На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);
На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);
На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).
6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднимание туловища и ног.
И.П. (10 – 14 раз)
7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях
Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.
И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)
8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.
«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.
9. И.П. упор лёжа.
Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.
10. Обруч – 30 – 40 минут.

Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений
1. Приседания.
2. Выпады, (пистолетик).
3. Выпады, в прыжке со сменой ног.
4. Подъем таза из положения сед, упор сзади.
5. Подъем таза лежа на спине.
6. Подъем ноги (колена) в сторону в упоре стоя на коленях.
7. В упоре стоя на коленях, подъем прямой (согнутой в колене) ноги.
8. Скручивания.
9. Обратные скручивания.
10. Двойное скручивание.
11. Диагональное скручивание.
12. Двойное боковое скручивание.
13. Подъем туловища в сед.
14. Планка.
15. «Складка в упоре лежа».
16. Отжимания в упоре лежа. 8
17. Тяга гири в наклоне.
18. В упоре стоя на коленях, диагональный подъем прямой ноги и руки.

Гимнастические упражнения прикладного характера
1. Отжимания в упоре на параллельных брусьях;
2. Подтягивание из виса на перекладине;
3. На перекладине выход силой;
4. На перекладине подъем ног;
5. Упражнения на гибкость.

Специальные упражнения с отягощением
1. Для дельтовидных мышц:
- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;

- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

2. Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):
- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

3. Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):
- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

4. Для мышц предплечья: - сжимание резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

5.Для грудных мышц:
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре; - отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

6. Для мышц спины: 9 - тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
-лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

7. Для мышц живота: - лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

8. Для четырёхглавой мышцы бедра:
- приседания со штангой на плечах, груди;
- жим штанги ногами на тренажёре «Гак».
-сидя разгибание ног на тренажёре.

9. Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):
- лёжа сгибание ног на тренажёре.

10. Для мышц голени: - стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- подъём носков в тренажере для жима ногами;

Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 16-24 кг):

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять дугу гирей вперёд-назад.

Тот же комплекс повторить левой рукой:

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение.

Тот же комплекс выполнить, приседая на левую ногу:

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение, тоже выполнить левой ногой;
-широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
-стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
-стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор

02.02.24 10:38 (MSK)

Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F