

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнеингашская средняя школа №2» им. Б.М.Катышева**

Утверждено  
приказом директора школы  
№ \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 2023 года

## **Дополнительная образовательная программа по общефизической подготовке (ОФП)**

Программа предназначена для детей от 8 до 18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:  
Заместитель директора  
по воспитательной работе Бондарь Т.В.

## Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности 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.

### **Обоснование необходимости программы.**

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно - тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

В области практической значимости программа предусматривает, наряду с уроками физической культуры, сохранение и укрепление здоровья учащихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приёмов саморегуляции и доступных форм массажа, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

### **Цели и задачи программы.**

Спортивный коллектив является важным фактором физического и нравственного формирования личности юного спортсмена. Взаимодействия между спортсменами, старшими и младшими содействуют самосовершенствованию, формированию потребности в физической активности.

**Цель:** Опираясь на добровольность и самостоятельность выбора учащихся, способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач:**

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Особенностями программы по общей физической подготовки (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями. Решая задачи физического воспитания, педагог ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащимся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий

#### **Участники программы.**

Программа ОФП рассчитана для детей 8-18 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Продолжение занятий в клубе и перевод учащихся на следующий год оформляется приказом директора. Наполняемость учебных групп – 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП).

Учебная программа рассчитана на 4 академических часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий

ОФП, с элементами игрового стретчинга, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

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

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

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

#### **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.

**Тематический план секции ОФП  
Первый год обучения**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм , врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
4	Гимнастика	24	-	24
5	Лёгкая атлетика	18	-	18
6	Подвижные игры	20	-	20
7	Лыжи	18	-	18
8	Настольный теннис	30	-	30
9	Стрельба	18	-	18
10	Контрольные испытания, соревнования	12	-	12
	Итого:	144	4	140

**Тематический план секции ОФП  
Второй год обучения**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм , врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
4	Гимнастика	12	-	12
5	Лёгкая атлетика	12	-	12
6	Подвижные игры	12	-	12
7	Лыжи	12	-	12
8	Настольный теннис	12	-	12
9	Пулевая стрельба	30	-	30
10	Футбол	18	-	18
11	Гиревой спорт	18	-	18
12	Контрольные испытания, соревнования	12	-	12
	Итого:	144	6	138

**Тематический план секции ОФП  
Третий год обучения**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2	-
2	Гигиена,	3	3	-

	предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль			
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-
4	Гимнастика	10	-	10
5	Лёгкая атлетика	10	-	10
6	Подвижные игры	10	-	10
7	Лыжи	10	-	10
8	Настольный теннис	16	-	16
9	Футбол	32	-	32
10	Пулевая стрельба	18	4	14
11	Баскетбол	12	-	12
12	Инструкторская и судейская практика	10	-	10
13	Контрольные испытания, соревнования	8	-	8
	Итого:	144	12	132

**Тематический план секции ОФП  
Четвёртый год обучения**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	4	4	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-
3	Гимнастика	8	-	8
4	Лёгкая атлетика	8	-	8
5	Подвижные игры	8	-	8
6	Лыжи	12	-	12
7	Настольный теннис	12	-	12
8	Пулевая стрельба	14	-	14
9	Футбол	18	-	18
10	Баскетбол	26	-	26
11	Инструкторская и судейская практика	16	-	16
12	Контрольные испытания, соревнования	15	-	15
	Итого:	144	7	137

**Тематический план секции ОФП  
Пятый год обучения**

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	5	5	-

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	-
4	Гимнастика	8	-	8
5	Лёгкая атлетика	18	-	18
6	Подвижные игры	8	-	8
7	Лыжи	12	-	12
8	Настольный теннис	16	-	16
9	Пулевая стрельба	10	-	10
10	Футбол	12	-	12
11	Гиревой спорт	12	-	12
12	Волейбол	10	4	10
13	Инструкторская и судейская практика	15	-	15
14	Контрольные испытания, соревнования	12	-	12
	Итого:	144	15	129

### Содержание программы

#### Первый год обучения:

##### Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

##### Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в секции физической подготовки.

##### Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами( мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах( стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

##### Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

##### Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное 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 пенечки», «Космонавты», «Мяч- среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал- беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

#### Льжи.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъём на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Прямой спуск. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Ходьба на лыжах 2 км.

#### Настольный теннис.

Правила игры, стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции. Игра на счёт. Соревнования по круговой системе.

#### Пулевая стрельба

Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: иницирующих, дробящих, метательных.

Виды спортивного оружия.

Характеристика, основные части м/ к винтовки (все группы).

Характеристика, основные части пистолета МЦМ (группы пистолетчиков).

Характеристика оружия стрелков по движущимся мишеням.

Контрольные испытания, соревнования.

### **Второй год обучения:**

#### Физическая культура и спорт в РФ.

Российские спортсмены- чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

#### Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

#### Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

#### Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату. Подтягивание из виса(мальчики). Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами( мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

#### Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300-500 м.

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

Метание малого мяча в цель и на дальность.

#### Подвижные игры.



«Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», эстафеты с лазаньем и перелезанием.

#### Льжи.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом». Подъём «ёлочкой». Лыжные гонки на 1 км.

#### Настольный теннис.

Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование в секции по круговой системе.

#### Пулевая стрельба.

Прицельные приспособления, виды, устройство.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».

Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.

Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство.

Осечки, причины, устранение.

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.

#### Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приёма.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

#### Гиревой спорт

Обучение лучше начинать с рывка, так как он более простой по технике выполнения. Но уже после 2-3 тренировок включайте и толчковые упражнения. Условно весь процесс вырывания гири следует разделить на несколько циклов, или этапов.

Старт - гиря ставится впереди носков ног на целую ступню, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири параллельны ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, примите исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть в коленях и наклонить туловище вперед до углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх и вперед, свободную руку отвести в сторону.

Замах. За счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв.

Подрыв - это мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. Начать подрыв нужно в определенный момент; когда гиря будет находиться точно над серединой ступней, т.е. когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие прилагается в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена). Не надо помогать выравниванию гири бицепсом - эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят выравнивание. Согнутая рука только "затормозит" движение вверх, так как не будет связи "корпус - гиря". Гире

сообщено поступательное движение на отрезке пути 20-30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемой гирей, сделайте подсед.

Подсед, или уход, выполняется для того, чтобы, во-первых, ниже стать в момент выравнивания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть надо развернуть наружу - вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье. Глубина заседания зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве необходимо сделать более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжается до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем надо встать из подседа, свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание необходимо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.

Фиксация. Атлет выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полуоткрыта, свободная рука отведена в сторону - вперед. На соревнованиях атлет ждет команды судьи: "Рывок произведен". Все последующие рывки выполняются с виса, т.е. гиря опускается в замах и движение повторяется.

Контрольные испытания, соревнования.

### **Третий год обучения:**

#### Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

#### Гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах.

#### Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт.

Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

#### Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

#### Льжи.

Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Лыжная гонка на 2 км.

#### Настольный теннис.

Чередование различных подач. Отражение сложных подач «накатами», «подрезками», «подставками». Разновидности ударов и подач: по технике выполнения, по силе и

скорости ударов, по вращению и траектории полёта мяча. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника.

Тактика парной игры. Игра на счёт. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

#### Футбол.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

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

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

Тактика игры в защите; выбор места, способ противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 8 игр.

#### Пулевая стрельба

Стрелковый спорт в РФ. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

#### Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

#### Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

#### Контрольные испытания, соревнования.

#### **Четвёртый год обучения:**

#### Физическая культура и спорт в РФ.

Возникновение и история физической культуры.

#### Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

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

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

#### Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

#### Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики- подтягивание; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

#### Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

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

### Подвижные игры.

«Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

### Льжи.

Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск. Преодоление уступа, выступа. Поворот упором двумя лыжами («плугом»). Лыжная гонка на 2-3 км.

### Настольный теннис.

Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контр-удары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

### Пулевая стрельба

Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;

- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

Работа без патрона: ее суть, цель, значение.

Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения.

Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- дыхание.

### Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.

Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

### Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся 3 занятий под контролем руководителей. Судейство 5 соревнований.

### Контрольные испытания, соревнования.

## **Пятый год обучения:**

Физическая культура и спорт в РФ.

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

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

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

Гимнастика.

Строевые, общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоления полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Подвижные игры.

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

Лыжи.

Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка на 3-5 км..

Настольный теннис.

Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары.

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

Участие в соревнованиях.

Футбол.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

Волейбол.

Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Пулевая стрельба

Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Гиревой спорт

Старт. Есть два способа принятия стартового положения:

а) гири впереди ступней. Поставив ноги шире плеч, атлет опускается в старт, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах до тех пор, пока он ладонями не захватит дужку гирь. Колени нужно несколько развести в стороны, плечи опустить, располагаясь немного сзади гирь. Ступни ног стоят от гирь на 20-30 см, т.е. на длину ступни. Туловище прямое с

незначительным прогибом в пояснице. Прямые руки расслаблены, захват дужки кистями глубокий.

б) гири сзади ступней. Этот способ встречается реже. Атлет становится так, чтобы гири располагались сзади пяток. Наклоняясь несколько ниже, атлет захватывает дужку гирь и без задержки начинает подъем.

Подъем на грудь. Подъем начинается разгибанием ног. Гири отрываются от помоста и по инерции движутся назад. Затем на обратном движении гирь (маятник) резким включением в работу мышц ног и разгибанием туловища производится подрыв. Подрыв. Выполняется быстрым и одновременным разгибанием ног и туловища с последующим подъемом на носки. Руки остаются прямыми, это дает возможность полнее передать гирям усилие мышц ног и туловища. Плечи отводятся назад в самый последний момент, после чего следует подсед. Режим подъема гирь до подседа двухтактный, с акцентом на подрыв. Подсед. Закончив подрыв в последний момент и включив в работу руки, атлет останавливает свое движение вверх и быстро делает подсед. Ноги слегка разбрасывает в стороны. Локти очень быстро подворачиваются, и гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняется вперед, а локти для лучшего удержания гирь на груди еще больше подворачиваются вверх. "Поймав" положение общего центра тяжести, атлет встает из подседа и принимает исходное положение для подъема гирь с груди. В стартовом положении гири лежат на предплечьях, локти опущены ниже уровня плеч, ноги и туловище выпрямлены.

Принимая стартовое положение, атлет опускает гири с плеч на грудь, прижимая предплечья к туловищу. Для более прочного удержания гирь на груди некоторые атлеты слегка наклоняются назад, подают вперед таз и опускают гири несколько ниже, создав дополнительную опору. Голова в исходном положении немного склонена вперед, ступни ставятся на ширине плеч, носки развернуты. Если шире расставить ноги, сила толчка снижается.

Общий центр тяжести проходит через середины ступней. Выталкивание гири делится на две фазы: предварительный подсед и непосредственное выталкивание. Предварительный подсед выполняется при помощи сгибания ног. Туловище и руки вместе с гирями не меняют своего положения. Угол в коленных суставах в крайнем нижнем положении полуприседа достигает 120-130 градусов. Фиксация. Встав из подседа, атлет фиксирует положение туловища. Ноги прямые, туловище выпрямлено, голова слегка подана вперед. При хорошей подвижности плечевых суставов руки заведены назад. В этой фазе атлет делает несколько циклов дыхания - вдох - выдох.

Опускание - приход в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голова и туловище при этом слегка отклоняются назад. Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение. В дальнейшем толчки выполняются с груди.

#### Инструкторская и судейская практика.

Составление плана-конспекта занятия. Проведение (под контролем руководителя) занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство.

#### Контрольные испытания, соревнования.

## Литература

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.

10. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
11. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: 12. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
14. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - \_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.