**Управление образования и науки Тамбовской области**

**Тамбовское областное государственное автономное образовательное учреждение «Мичуринский лицей-интернат»»**

Программа рассмотрена на методическом «УТВЕРЖДАЮ»  
совете ТОГАОУ «Мичуринский лицей». Директор ТОГАОУ «Мичуринский лицей»

от « \_30\_»\_\_08\_\_\_2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Самусенко В.Н./

Председатель приказ №\_338\_от\_\_31.08.2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Мантрова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительного образования детей по спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

**(Базовый уровень)**

Возраст детей: 12-18 лет

Срок реализации : 3 года

Программу разработал:

П.В.Климов,

учитель физической культуры

ТОГАОУ «Мичуринский лицей».

**Мичуринск, 2017 год**

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

* Законом РФ «Об образовании» (от 23.12.2003г.№ 186-ФЗ);

\* Законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от29.04.98 №80-ФЗ);

Новизна программы заключается в том, что в ней представлены технические элементы основных видов спорта, культивируемых в школе. Использование данных элементов в рамках занятия эффективно отражается на развитие функциональных возможностях организма.

**1.2. Актуальность дополнительной образовательной программы**

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**1.4. Организация образовательного процесса**

Программа предназначена для воспитанников 12-18 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Данная программа является комплексной. В ее основе лежит легкая атлетика. Программа включают в себя следующие виды спорта: лёгкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, футбол, атлетическая гимнастика. Она предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни. Приём детей в секцию осуществляется на основании медицинского разрешения и без ограничений. Группа насчитывает в среднем 10 -15 человек. Это является оптимальным количеством , т. к. позволят работать индивидуально с каждым ребенком.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, что составляет 204 часа в год. Программа расчитана на 3 года обучения, но в связи с универсальностью и простотой упражнений может быть продлена до 5 лет, используя другую интенсивность и количество повторений.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* **основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

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

**1.5. Технологии, методы, формы и средства обучения**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

**1. По подходу к ребёнку:**

* ***Личностно-ориентированные*** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
* ***Гуманно*-*личностные технологии*** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедают идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
* ***Технологии******сотрудничества*** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
* ***Технологии свободного воспитания*** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

1. **По преобладающему (доминирующему) методу:**

**Репродуктивные технологии** (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

*\** ***Объяснительно-иллюстративные*** *(объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация).* Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

\* ***Побуждающие репродуктивные*** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (*объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж).* Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний *(решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).*

**3. По организационным формам:**

**Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

**Технология дифференцированного обучения -** предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Методы организации деятельности** воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

*Фронтальный метод* наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных занятий* заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* занятия по индивидуальным планам;
* учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
* восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
* беседы по теоретическому курсу;
* практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

**Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы**: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

**1. обучающих:**

* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
* познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
* познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

**2. развивающих:**

* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
* развивать всестороннюю физическую подготовку;
* укреплять здоровье воспитанников.

**3. воспитательных:**

* воспитание стремления к здоровому образу жизни;
* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
* воспитание навыков общественного поведения.

**Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.**

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в РОССИ. (теория) | 2 | 2 | \_ |
| 2 | Основы знаний о физкультурной деятельности:  - медико-биологические основы  - основы теории и методики физической деятельности. (теория) | 2 | 2  1  1 | \_ |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория) | 2 | 2 | \_ |
| 4 | Общая физическая подготовка. (практика)  - атлетическая гимнастика  - лыжная подготовка  - футбол  - баскетбол  - волейбол | 54 |  | 20  12  8  8  2 |
| 5 | Лёгкая атлетика (специальная физическая подготовка). | 74 | \_ | 74 |
| 6 | Техническая подготовка. | 46 | \_ | 46 |
| 7 | Контрольные испытания, соревнования (практика) | 20 | \_ | 20 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика (практика) | 6 | \_ | 6 |
|  |  |  |  |  |
|  | Теоретические занятия | 6 |  |  |
|  | Практические занятия | 198 |  |  |

Всего: 204 ч.

1. **Содержание образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **6-9 класс** | **10-11 класс** | | |
| ***I. Общая физическая под­готовка***   * Строевые упражнения и ходьба * Гимнастические упраж­нения * Акробатические упраж­нения * Упражнения на гимна­стических снарядах и со снарядами * Упражнения с отягощением * Подвижные игры * Спортивные игры | Строевые упражнения на месте и в дви­жении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном тем­пе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.  ОРУ на месте и в движении, в положе­нии стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, раз­витие выносливости, ловкости, на рас­слабление мышц рук, ног, туловища.  Перекаты, группировки, приседы, ку­вырки вперед и назад, стоя на лопат­ках, «мост» из положения лежа на спи­не, стойка на голове и руках (обозна­чить), из стойки на голове и руках пе­реход на «мостик», полушпагат, шпа­гат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с дви­жением ног и рук, сочетание элемен­тов акробатики.  В висах и упорах, подтягивания, пере­лазания, лазания, сгибание и разгиба­ние рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различны­ми движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.  Развивающие способность к реакции, ритму, кинестезическому дифференци­рованию, равновесию, ориентирова­нию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с  *Баскетбол и ручной мяч:* ловля, переда­ча, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Инди­видуальные тактические действия в за­щите и в нападении и простейшие вза­имодействия игроков в защите и в на­падении. Двухсторонняя игра по про­стейшим правилам  *Волейбол —* перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; тех­ника защиты — действия с мячом; так­тика нападения — индивидуальные дей­ствия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра | Выполнение строевых команд на мес­те и в движении шагом и бегом, ходь­ба и бег в различном темпе с измене­нием скорости и направления по сиг­налу и со сменой направляющего.  ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, ту­ловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специали­зации.  Повторение ранее пройденных упраж­нений, комбинаций из пройденных элементов и упражнений, стойка на голове и руках, стойка на руках, пере­ход из стойки на руках на «мост», шпагат.  Повторение ранее пройденных упраж­нений с увеличением объема и скоро­сти выполнения, повороты и перево­роты, подъемы и соскоки, напрыгива­ния на снаряды, опорные прыжки. Раз­личные комбинации из известных уп­ражнений.  Упражнения с учетом дальнейшей спе­циализации  Развивающие силу, скоростные каче­ства и общую выносливость, игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препят­ствий  Баскетбол, футбол, волейбол и ручной мяч. Повторение ранее пройденных эле­ментов. Совершенствование техники и тактики приемов в игре, изучение ком­бинационной игры, двухсторонняя игра | | |
| ***II. Специальная физиче­ская подготовка***  Упражнения для развития общей (аэробной) вынос­ливости | Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умерен­ном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки) |  | | |
| Упражнения для развития скоростной выносливости | Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м | Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м | | |
| Упражнения для развития быстроты реакции, быст­роты движений и скорос­ти бега | Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опо­рой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого стар­та с ходу 30 и 60 м на время; бег с низ­кого старта 30, 60 м под команду; уча­стие в соревнованиях на 30, 60, 100 м | Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опо­рой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого стар­та с ходу 30 и 60 м на время; бег с низ­кого старта 30, 60 м под команду; уча­стие в соревнованиях на 30, 60, 100 м | | |
| Интервальный (прерыви­стый) метод  Соревновательный метод  Дополнительные средства специальной подготовки | Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки) на результат | Интервальный бег (пробегание 200— 400 м с интервалом отдыха 60—90 м); переменный бег (длина беговых отрез­ков 100—800 м с интервалом бега трус­цой 100—400 м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; интер­вальный бег (темповый бег); интерваль­ный спринт  Соревнования, прикидки, контроль­ный бег  Тихий бег; бег в гору; бег по мягкому грунту; беговые и прыжковые упраж­нения; ускорения и ритмовые про­бежки | | |
| ***Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей***   * Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносли­вости * Развитие скоростно-силовых качеств, прыгу­чести | Упражнение со штангой — приседание и вставание (вес штанги 20—30 кг).  Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги 40—50 кг.  Выпрыгивание из полуприседа с весом 35—50 кг.  Ходьба широким выпадом с весом 20—30 кг.  Подскоки на носках за счет работы одной стопы — 30—40 кг.  Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах — 30—50 кг  Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой | | | |
| ***III. Техническая подготов­ка***  • Упражнения для осво­ения техники ходьбы  • Упражнения для осво­ения техники бега | Ходьба обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным движением; ходьба с пал­кой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляю­щих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м). Спортивная ходьба — 3 км (юноши)  Бег с максимальной скоростью (стар­товый разгон на отрезках 10—30 м); бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последую­щим продолжением вперед по инерции. | | | Бег на 100, 200, 400, 3000 м на резуль­тат (юноши), на 100, 200 и 400 м на результат (девушки). Барьерный бег на 60 м на результат (юноши, девушки) |
| ***Прыжки в высоту с раз­бега***Освоение техники прыж­ка по фазам движений | Стартовый разгон, подготовка и переход к толчку, вход в толчок; фаза реализа­ции взлета (переход планки), определение толчковой ноги, постановка толчко­вой ноги, ритм последних трех шагов, отталкивание, приземление, прыжки способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). | | | |
|  | Прыжки в высоту на результат (юноши) | | Техника специальных упражнений для прыжков в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, при­земление, сочетание движений махо­вой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания.  Прыжки в высоту с разбега на резуль­тат (юноши), в высоту (девушки) | |
| ***Прыжки в длину с разбега*** Освоение техники прыжка по фазам движений | 1. Повышение скорости разбега. 2. Достижение стабильности разбега, особенно вначале и на последних шагах. 3. Сохранение активности бега на последних шагах разбега при снижении под­ готовки к толчку. 4. Повышение активности действий б отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги. 5. Достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого по­яса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании. 6. Совершенствование движения в полете, достижение свободы и широкой амплитуды движения рук и ног. 7. Улучшение приземления, уменьшение наклона тела и удержание ступней далеко вперед. 8. Совершенствование ритма разбега и прыжка | | | |
| • Упражнения для осво­ения техники прыжков   * Упражнения для осво­ения техники метания   ***Бег на короткие дистанции***  Упражнения для совер­шенствования техники бега  Упражнения для совер­шенствования техники низкого старта  Упражнения для совер­шенствования техники финиширования | Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, низкого старта. Выполнение команд. Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, поста­новка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника приема передачи эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу. Бег в гору и под гору (угол 20—30°). Повторный бег. Бег по пересеченной местности; кроссовый бег до 1000 м; медленный бег с равномерной скоростью до 2 км, различные беговые упражнения и многоскоки. Бег на 100, 200, 400 и 800 м на резуль­тат (юноши), на 60 и 100 м (девушки). Барьерный бег на 60 м на технику ис­полнения (юноши, девушки)  Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определе­ние толчковой ноги, постановка толч­ковой ноги, ритм последних трех ша­гов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, при­земления; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту спо­собом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой  Общее ознакомление с техникой мета­ния, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение сна­ряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Техника специальных упражнений в метании. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность  Бег с прямыми коленями, отталкива­ясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко подни­мая колено; бег на месте и с продви­жением вперед с захлестыванием го­лени; бег прыжками с ноги на ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижени­ем вперед с поджиманием бедра и го­лени маховой ноги; бег и гору и с горы; пробеганисг отрезков 30—40 м с уско­рением; бег по прямойна 60—80 м с изменением темпа; бег по поворо­ту; то же с выходом и со входом в поворот  Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полунизкого стар­та; бег с низкого старта с сопротивле­нием партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отмет­кам; то же, но через набивные мячи; пробегание 30, 40, 60 м с низкого стар­та по команде с последующим бегом  по инерции; то же, но с финиширова­нием поля 20, 30. 40, 60 м; повторное пробегание отрезков 40—60 м с низ­кого старта; бег с низкого старта с колодок  Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финиширова­нии; пробегание 100 и 200 м с измене­нием скорости бега по дистанции | | | |
| ***Эстафетный бег***Освоение техники и так­тики эстафетного бега | Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга; то же упражнение, но в движении шагом; то же упражнение, но во время бега; обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50—70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1 — 1,5 м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50—80% от максимальной и с макси­мальной скоростью с передачей эстафеты. Эстафетный бег на результат (юноши) | | | |
|  | Толкание ядра на технику исполнения (юноши, девушки) | | Отдельные фазы и элементы толкания ядра: замах (исходная стойка, группировка); разгон (одноопорный, безопорный); толчок (захват, отталкивание).  Метание ядра на результат (юноши, девушки) | |
| **IV. Инструкторская прак­тика** |  | | Проведение разминки, показ выполне­ния технических приемов. Помощь ру­ководителю при проведении занятий. Судейство. Участие в проведении сорев­нований | |
| **V. Контрольные соревнова­ния** |  | | Соревнования по легкой атлетике | |
| **VI. Контрольные испыта­ния** | Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и техни­ческой подготовленности | | | |

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Дата проведения занятия** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Правила личной гигиены и здоровье | 2 | 1 неделя сентября |
| 2 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 неделя сентября |
| 3 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 1 неделя сентября |
| 4 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя сентября |
| 5 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 2 неделя сентября |
| 6 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя сентября |
| 7 | Контрольные испытания. | 2 | 3 неделя сентября |
| 8 | Правила соревнований, места занятий, оборудование. | 2 | 3 неделя сентября |
| 9 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП.  Техническая подготовка | 2 | 3 неделя сентября |
| 10 | ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3 | 2 | 4 неделя сентября |
| 11 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя сентября |
| 12 | ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3 | 2 | 4 неделя сентября |
| 13 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП.  Техническая подготовка | 2 | 1 неделя октября |
| 14 | ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №3 | 2 | 1 неделя октября |
| 15 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП.  Техническая подготовка | 2 | 1 неделя октября |
| 16 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 2 неделя октября |
| 17 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя октября |
| 18 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 2 неделя октября |
| 19 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 3 неделя октября |
| 20 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП.  Техническая подготовка | 2 | 3 неделя октября |
| 21 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя октября |
| 22 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 4 неделя октября |
| 23 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя октября |
| 24 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя октября |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 1 неделя ноября |
| 26 | ОФП | 2 | 1 неделя ноября |
| 27 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 1 неделя ноября |
| 28 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 2 неделя ноября |
| 29 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя ноября |
| 30 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 2 неделя ноября |
| 31 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 3 неделя ноября |
| 32 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 3 неделя ноября |
| 33 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя ноября |
| 34 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №1 | 2 | 4 неделя ноября |
| 35 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя ноября |
| 36 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя ноября |
| 37 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя декабря |
| 38 | ОФП | 2 | 1 неделя декабря |
| 39 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя декабря |
| 40 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 2 неделя декабря |
| 41 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 2 неделя декабря |
| 42 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №3 | 2 | 2 неделя декабря |
| 43 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя декабря |
| 44 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя декабря |
| 45 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 3 неделя декабря |
| 46 | ОФП Атлетическая гимнастика. Разучивание комплекса №4 | 2 | 4 неделя декабря |
| 47 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 4 неделя декабря |
| 48 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 4 неделя декабря |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49 | ОФП | 2 | 2 неделя января |
| 50 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 2 неделя января |
| 51 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя января |
| 52 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 3 неделя января |
| 53 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя января |
| 54 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 3 неделя января |
| 55 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя января |
| 56 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 4 неделя января |
| 57 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя января |
| 58 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 1 неделя февраля |
| 59 | ОФП | 2 | 1 неделя февраля |
| 60 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя февраля |
| 58 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя февраля |
| 59 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя февраля |
| 60 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 2 неделя февраля |
| 61 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 3 неделя февраля |
| 61 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 3 неделя февраля |
| 63 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 3 неделя февраля |
| 64 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя февраля |
| 65 | Лыжная подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя февраля |
| 66 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 4 неделя февраля |
| 67 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 1 неделя марта |
| 68 | ОФП | 2 | 1 неделя марта |
| 69 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя марта |
| 70 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя марта |
| 71 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя марта |
| 72 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 2 неделя марта |
| 73 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя марта |
| 74 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя марта |
| 75 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя марта |
| 76 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 4 неделя марта |
| 77 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 4 неделя марта |
| 78 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя марта |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 79 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 1 неделя апреля |
| 80 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя апреля |
| 81 | Л/А Игровые виды спорта | 2 | 1 неделя апреля |
| 82 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 2 неделя апреля |
| 83 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя апреля |
| 84 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя апреля |
| 85 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя апреля |
| 86 | ОФП | 2 | 3 неделя апреля |
| 87 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 3 неделя апреля |
| 88 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя апреля |
| 89 | Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр. | 2 | 4 неделя апреля |
| 90 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 4 неделя апреля |
| 91 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя мая |
| 92 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя мая |
| 93 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 1 неделя мая |
| 94 | Контрольные испытания. | 2 | 2 неделя мая |
| 95 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя мая |
| 96 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 2 неделя мая |
| 97 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 3 неделя мая |
| 98 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя мая |
| 99 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 3 неделя мая |
| 100 | Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя мая |
| 101 | Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость | 2 | 4 неделя мая |
| 102 | ОФП Атлетическая гимнастика. Выполнение комплекса №4 | 2 | 4 неделя мая |

**5. Предполагаемый результат по годам обучения**

По окончании первого года обучения воспитанники **должны знать:**

* сведения по истории, теории и методике физической культуры;
* о врачебном контроле и самоконтроле;
* сведения о гигиене;
* сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
* сведения о технике и тактике различных видов спорта;
* о правилах и организации проведения соревнований;
* об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

* выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
* оказать первую помощь при спортивных травмах;

• выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании второго года обучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

* сведения по истории, теории и методике физической культуры;
* о врачебном контроле и самоконтроле;
* сведения о гигиене;
* сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
* сведения о технике и тактике различных видов спорта;
* о правилах и организации проведения соревнований;
* об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

* выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
* оказать первую помощь при спортивных травмах;

• выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

* сведения по истории, теории и методике физической культуры;
* о врачебном контроле и самоконтроле;
* сведения о гигиене;
* сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
* сведения о технике и тактике различных видов спорта;
* о правилах и организации проведения соревнований;
* об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

* выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
* оказать первую помощь при спортивных травмах;

• выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

**Приложение№1**

**Упражнения для развития силы мышц ног(комплекс №1):**

1. приседания на двух ногах.
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах.
3. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере).
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере).
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере).
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

**Упражнения для развития силы мышц спины(комплекс №2):**

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.
4. поднимание ног лежа на животе.
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
7. то же с грузом на плечах.

**Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса(комплекс №3):**

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами.
4. поднимание ног лежа на спине.
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».
6. поднимание ног в положении виса.
7. удержание позы «уголок» в положении виса.
8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

**Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса(комплекс №4):**

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе.
3. лазание по горизонтальной лестнице в висе.
4. упражнения с гантелями:

* разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
* поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),
* поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
* сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
* сгибание кисти.
  + жим от груди лежа,
  + жим от груди стоя,
  + сгибание к груди.

1. упражнения со штангой (только для мужчин):
2. стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

**Упражнения на выносливость**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег на коньках в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

**Упражнения на развитие скоростно — силовых качеств**

1. Челночный бег
2. Упражнения с резиной
3. Метание
4. Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

**Упражнения на развитие прыгучести**

1. заскоки на скамейку
2. соскоки со скамьи
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
5. упражнения со скакалкой

**Упражнения на развитие гибкости**

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства фигуриста. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

**6. Материально-техническое обеспечение программы.**

* Стадион ТОГАОУ «Мичуринский лицей» (футбольное поле).
* Спортивный зал ТОГАОУ «Мичуринский лицей»
* Тренажёрный зал ТОГАОУ «Мичуринский лицей»
* Раздевалка ТОГАОУ «Мичуринский лицей»
* Лыжная база

7**. Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигатель­ной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

***Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).***

**8. Литература**

**Учебник:** Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.

**Методические пособия для учителя:**

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
2. B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в  
 школе. – М.: Владос: 2003г.

**Литература для воспитанников**.

\* « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2007г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.