

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДООСЦ  
С.А.Букалов

«11» июля 2025 г.



ПРИНЯТО:  
Решением педагогического Совета

Протокол от «11» 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Общая физическая подготовка  
с элементами баскетбола»



Возраст: 8-15 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень сложности: базовый  
Шпекина Е.Н., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2025 год

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Настоящая программа составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,

Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основании двух программ: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва. Просвещение. 1982 г. и Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. Москва. Просвещение. 1986 г.

#### Направленность программы:

Физкультурно-спортивная.

#### Актуальность дополнительной образовательной программы

Программа «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» актуальна в сфере образовательной деятельности.

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.

#### Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

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.

### Отличительные особенности программы

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 само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

### Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 8-15 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения. Обучающихся в группе не менее 15 человек.

### Объем и сроки освоения

Программа рассчитана на 3 года и составляет 240 часов в год.

### Формы обучения

Форма обучения – очная.

### Особенности организации образовательного процесса

Программа предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни.

### Режим занятий обучающихся.

Занятия в объединении по ОФП проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, что составляет 240 часов в год на одну группу.

Сетка часов распределения учебного времени является примерной. В зависимости от объективной необходимости, педагог может менять объем учебного времени, отведенный на различные виды программного материала. Допускается замена одного вида другим, входящим в данную программу.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ 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.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*Программа состоит из трех основных разделов:*

1. теоретические сведения.
2. практические занятия;
3. контрольные испытания и соревнования.

*Теоретические сведения* включают в себя основы знаний по медицине, гигиене, истории спорта, правилам соревнований, условиям хранения и использования спортивного инвентаря.

*Практические занятия* включают в себя учебный материал, состоящий из основ видов спорта, которые широко популярны среди детей. Он может варьироваться в зависимости от условий занятий, наличия спортивного инвентаря, подготовленности педагога, интереса детей.

*Контрольные испытания и соревнования* призваны оценить степень освоения детьми программного материала, определить уровень их физической подготовленности. Контрольные испытания и соревнования проводятся в течении всего года по плану педагога.

№	Содержание занятий	1 год обучения (в часах)	2 год обучения (в часах)	3 год обучения (в часах)
1	Теоретическая подготовка	6	6	8
2	Общая физическая подготовка: - <i>игры спортивные</i> - <i>игры подвижные</i> - <i>атлетическая подготовка</i> - <i>плавание</i>	50 50 40 50	60 54 60 44	50 50 40 60
3	Техническая подготовка	40	12	30
4	Контрольные испытания и соревнования	4	4	2
	ВСЕГО	240	240	240

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

1	Теоретические сведения	6 часов
2	Спортивные игры	50 часов
3	Подвижные игры	50 часов
4	Атлетическая подготовка и гимнастика	40 часов
5	Плавание	50 часов
6	Техническая подготовка	40 часов
7	Контрольные испытания и соревнования	4 часов
	<i>ИТОГО</i>	240 часа

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Понятие о физической культуре.
2. Значение занятий физической культурой.
3. Основные правила личной гигиены.
4. Распорядок дня школьника.
5. Возникновение и история развития наиболее популярных в России видов спорта.

### ГИМНАСТИКА

#### ***Строевые упражнения.***

Перестроения из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две шеренги. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки), на гимнастических снарядах (скамейках, стенке).

#### ***Акробатические упражнения.***

Группировка. Перекаты (вперед, назад, в стороны). Кувырок вперед, стояка на лопатках, несколько кувыроков вперед слитно. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырок в сторону.

#### ***Висы и упоры.***

Упражнения в висе стоя и в висе лежа, в висе спиной к гимнастической стойке сгибание и разгибание ног, вис на согнутых руках. Висы на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

#### ***Лазанье и перелезание.***

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке.

Перелезание через гимнастическое бревно, коня, несколько скамеек. Лазание по канату в три приема.

#### ***Упражнения в равновесии.***

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на снарядах различной высоты. Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, правым и левым боком, спиной вперед. Ходьба по бревну (высота до 80 см) с перешагиванием предметов, повороты кругом на носках на гимнастической скамейке и бревне. Упор присев поперек и вдоль бревна, упор стоя на коленях, сед с упором руками. Преодоление полосы препятствий.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### ***Ходьба.***

Обычная, ускоренная, с различным положением рук, в полуприседе, приседе, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бревна.

### ***Бег.***

Прямолинейный, равномерный, с изменением длины и частоты шагов, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт, выбегание с высокого старта. Бег на короткие дистанции до 30 м, бег в переменном темпе до 500 м, Бег 1 500 м, челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты.

### ***Прыжки.***

На одной и на двух ногах через препятствия, с ноги на ногу на месте, с высоты 40-50 см, в длину с места, в высоту с разбега.

### ***Метания.***

Броски и ловля набивного мяча (1 кг). Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

## ПЛАВАНИЕ.

Обучение стилю плавания кроль на груди. Правильное положение тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Отталкивание и скольжение на груди с различным положением рук. Координация работы ног с дыханием.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

У ребят порядок строгий. Класс, смирно. Быстро по местам. Запрещенное движение. Вызов номеров. Что изменилось? Отгадай, чей голосок. Ловкие ребята. Салки. Совушка. Два Мороза. Волк во рву. Мяч – соседу. Космонавты. Через кочки и пенечки. Мяч – среднему. Невод. Третий лишний. Передал – беги. Линейная эстафета. Караси и щука. Охотники и утки. Удочка. Не давай мяч водящему. Челнок. Пушки. К своим флагкам. Гуси – лебеди.

## БАСКЕТБОЛ

Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

Тестирование по ОФП. Соревнования по ОФП. Соревнования внутри групп и между группами.

### **2 год обучения**

1	Теоретические сведения	6 часов
2	Спортивные игры	60 часов
3	Подвижные игры	54 часа
4	Атлетическая подготовка и гимнастика	60 часов
5	Плавание	44 часа
6	Техническая подготовка	12 часов
7	Контрольные испытания и соревнования	4 часа
	<i>ИТОГО</i>	240 часов

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Российские спортсмены – чемпионы Европы, мира, Олимпийских игр.
2. Гигиена спортивной одежды и обуви.
3. Основные причины травматизма и средства их профилактики.
4. Первая помощь при спортивных травмах.
5. Правила соревнования, места занятий, оборудование и инвентарь по различным видам спорта.

## ГИМНАСТИКА

### ***Строевые упражнения.***

Построение в шеренгу, колонну. Строевой шаг, интервал, дистанция. Предварительные и исполнительные команды, команды «Становись», «Разойдись», «Смирно», «Вольно». Повороты кругом на месте. Комплекс утренней гимнастики. Подтягивание из виса и виса лежа.

### ***Акробатические упражнения.***

Кувырок вперед из различных исходных положений: стоя ноги врозь; выпад вперед. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

### ***Упражнения в равновесии.***

Ходьба по бревну на носках, большими шагами, выпадами, приставными шагами. Повороты на носках, на одной ноге, прыжком на 90 и 180 градусов. Упор стоя на коленях, сед. Опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь.

***Общеразвивающие упражнения*** с набивными мячами (1 кг), гантелями (2 кг), девочки со скакалкой и обручем.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба обычная, с сохранением заданного темпа. Высокий и низкий старт. Бег по прямой с различной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м. Бег по пересеченной местности. Кросс до 2 км. Эстафеты на отрезках до 500 м. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель и на дальность.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Группа, смирно. Бой петухов. День и ночь. Перебежка с выручкой. Прыжок за прыжком. Попади в мяч. Перестрелка. Пионербол. Мяч по полу. Пустое место. Лиса и куры. Кто дальше бросит. Метко в цель. Передача мяча над головой. Гонка мяча по кругу.

## ПЛАВАНИЕ

Обучение стилю плавания кроль на груди. Правильное положение тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Отталкивание и скольжение на груди с различным положением рук. Координация работы ног с дыханием.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы движения ракеткой. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча «толчок» справа и слева. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в группе по круговой системе.

## ФУТБОЛ

Правила игры. Передвижения. Удары по мячу ногой, носком, внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор и перехват мяча. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного тактического приема. Участие в соревнованиях с другими группами, не менее 5 игр.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по ОФП: внутри группы и между группами. Тестирование по ОФП.

### 3 год обучения

1	Теоретические сведения	8 часов
2	Спортивные игры	50 часов
3	Подвижные игры	50 часов
4	Атлетическая подготовка и гимнастика	40 часов
5	Плавание	60 часов
6	Техническая подготовка	30 часов
7	Контрольные испытания и соревнования	2 часа
	<i>ИТОГО</i>	240 часов

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Роль дыхания в процессе выполнения физических упражнений.
2. Режим питания и питьевой режим.
3. Закаливание школьников.
4. Правила самоконтроля при занятиях физической культурой и спором.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма.

## ГИМНАСТИКА

### ***Строевые упражнения.***

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре - разведением и слиянием. Размыкание и смыкание на месте. Комплекс упражнений утренней гимнастики с предметами и без предметов, с партнером.

### ***Акробатические упражнения.***

Несколько кувыроков вперед слитно. Кувырки вперед с различным окончанием (на одну ногу, другая вперед; в сед с прямыми ногами). Кувырок назад из различных исходных положений (из седа; из упора присев; из основной стойки, приседая; после прыжка; из основной стойки, согнувшись). Кувырок назад с различными окончаниями (на колени; в упор присев; в упор стоя ноги врозь; в полушагат, на одну ногу). «Мост» из положения стоя с помощью. Стойка на руках с помощью.

### ***Опорные прыжки.***

Мальчики: согнув ноги («козел» в ширину). Девочки: ноги врозь («козел» в ширину).

### ***Упражнения на бревне.***

Повороты на носках в полуприседе; пробежка, из стойки поперек сокок прогнувшись.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Медленный бег. Кросс 100 – 1500 м. бег на короткие дистанции до 60 м с максимальной скоростью. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 2000 м. прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тяни в круг. Кто сильнее? Перетягивание каната. Бег командами. Встречная эстафета. Мяч – среднему. Перестрелка. Мяч – капитану. Пионербол. Баскетбольные салки. Передал – садись. Круговая лапта. Лыжники по местам. Белые медведи. Невод.

## ПЛАВАНИЕ

Обучение стилю плавания кроль на груди и на спине. Правильное положение тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхания. Отталкивание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук. Координация работы ног с дыханием.

## БАСКЕТБОЛ

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Повороты на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача двумя руками сверху и оной от плеча. ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча. штрафной бросок. Перехват мяча, вырывание, выбивание. Выбор места. Бросок мяча после ведения в движении. Учебная игра.

### Техника нападения.

#### Передвижения

Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

#### Владение мячом.

Ловля мяча:

- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание изученных приемов ловли при различной скорости полета мяча.

Передача мяча:

- передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении;
- передача мяча на различное расстояние и направление.

Броски мяча:

- броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- броски мяча с отскоком от щита;
- броски мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения.

Ведение мяча:

- ведение мяча с маневрированием;
- перевод мяча перед собой шагом;
- ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов.

### ***Техника защиты.***

#### **Передвижения:**

- сочетание различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях.

#### **Овладение мячом:**

- накрывание мяча при броске в движении;
- перехват мяча при передачах в движении;
- перехват мяча при ведении.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ**

Тестирование по ОФП.

Выполнение контрольных упражнений для проверки уровня физической подготовки. Соревнования по ОФП внутри группы, между группами.

### **1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании 1 года обучения:

- иметь начальные знания о физической культуре, сведения о гигиене, о распорядке дня школьника.
- овладеть начальными навыками плавания, игры в баскетбол, пионербол;
- владеть основными навыками и умениями для игр с мячом;
- выполнить нормативы по общей физической подготовке.

По окончании 2 года обучения:

- получить знания о причинах травматизма и оказании первой помощи;
- овладеть основами техники игры в футбол и настольный теннис;
- уметь проводить разминку, правильно выполнять комплексы упражнения на развитие физических качеств;
- выполнить нормативы по специальной физической подготовке.

По окончании изучения программы по ОФП с элементами баскетбола:

- получить знания о правилах самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, о влиянии физических упражнений на организм;
- освоить технику игры в баскетбол, футбол и настольный теннис;
- освоить технику плавания свободным стилем, ныряния;
- знать правила соревнований, уметь организовать соревнования в группе.

### **2. «Комплекс основных характеристик программы»**

#### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Начало учебного года – 1 сентября 2025 года

Окончание учебного года – 30 июня 2026 года

Количество учебных недель – 40.

Количество учебных дней – 120.

Количество учебных часов – 240.

## 2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Характеристика помещений.

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие:

- спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений),
- тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом),
- плавательного бассейна (для занятий плаванием).

### Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- секундомер - 1 шт.
- рулетка – 1 шт.
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные – 10 шт.
- волейбольная сетка – 1 шт.
- баскетбольные стойки – 6 шт.
- инвентарь для настольного тенниса – 2 комп.
- турник – 1 шт.
- гимнастические маты – 3 шт.
- доски для плавания – 5 шт.
- «калабашки» – 5 шт.
- жилеты – 5 шт.

### Информационное обеспечение:

- журналы и справочники;
- фото и видеоаппаратура;
- электронные носители.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, соответствующий профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, первой квалификационной категории.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные испытания;
- контрольно-переводные экзамены.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают контрольно-переводные экзамены по:

- теоретической подготовке;
- общей физической подготовке.

На основании комплексной оценки по этим двум разделам, осуществляется перевод учащихся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов;

- ✓ электронный журнал,
- ✓ результаты тестирования,
- ✓ протоколы соревнований,
- ✓ грамоты, дипломы

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- ✓ олимпиада по предмету,
- ✓ итоговые соревнования,

✓ поступление выпускников в образовательные организации спортивного профиля.

Обучение в группах общей физической подготовки идет 3 года. По завершении полного курса обучения, при условии успешной сдачи контрольно-переводных экзаменов, учащиеся переводятся в группы специальной физической подготовки.

#### 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28

4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12
----	---	----	----	---	----	----	----

16-17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание/разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенности организации образовательного процесса. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Форма обучения: очно.

Методы обучения. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.
- Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Основными формами образовательного 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.)

Основные формы организации учебного занятия - беседа, игра, практическое занятие, соревнование, турнир, экзамен.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Педагогические технологии. Технологии, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (педагогические технологии):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Технология обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

#### Алгоритм учебного занятия:

1. Организация начала занятия. Приветствие и проверка присутствующих, активация необходимых знаний, постановка цели и задач занятия (мотивация).
2. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом).
3. Практическая часть (первичное закрепление навыков).
4. Проверка первичного усвоения знаний.
5. Выводы по занятию (подведение итогов работы).
6. Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок).
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

## 2.6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.  
Москва. Просвещение. 1982 г.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.  
Спортивные секции и кружки.  
Москва. Просвещение. 1986 г.
3. Комитет по ФКиС. Олимпийский комитет России. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах.  
Москва – 1996 г.

4. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ  
«Советский спорт» Москва, 2004
5. Комитет по ФКиС при Совете министров СССР. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.  
Москва – 1982 г.
6. Центральный Совет Союза спортивных обществ и организаций СССР. Баскетбол.  
Программа для ДЮСШ.  
Москва – 1967 г.