

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

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



ПРИНЯТО:
Решением педагогического Совета

Протокол от « 11 » 07 20~~25~~ г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
**«Общая физическая подготовка и
БАСКЕТБОЛ»**



*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.

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.

1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка и баскетбол» (далее Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

2. Актуальность дополнительной образовательной программы

Программа 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. А баскетбол – один из наиболее массовых и доступных видов спорта.

3. Своевременность и необходимость дополнительной образовательной программы

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.

4. Отличительная особенность дополнительной образовательной программы

Программа составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к баскетболу, который пользуется 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 обучающиеся будут более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Таким образом, особенность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

5. Адресат дополнительной образовательной программы

Программа предназначена для воспитанников 8-15 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основание разрешения врача-педиатра(терапевта) (предоставление справки), заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

6. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года, объем программы составляет 240 часов в год. 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.

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.

7. Формы обучения

Форма обучения – очная.

8. Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 3 года и предлагает более углублённую подготовку воспитанников по физической культуре, дополняя общеобразовательную программу по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства детей в повседневной жизни.

9. 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. Обучающихся в группе не менее 15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

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.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание занятий	1 год обучения (в часах)	2 год обучения (в часах)	3 год обучения (в часах)
1	Теоретическая подготовка	4	6	6
2	Общая физическая подготовка: - <i>игры спортивные</i> - <i>игры подвижные</i> - <i>атлетическая подготовка</i> - <i>плавание</i>	50 50 40 50	50 44 36 50	50 38 32 50
3	Техническая подготовка	40	46	54
4	Контрольные испытания и соревнования	6	8	10
	ВСЕГО	240	240	240

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

1	Теоретические сведения	4 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	6 часов
	ИТОГО	240 часа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Понятие о физической культуре.
2. Значение занятий физической культурой.
3. Основные правила личной гигиены.
4. Распорядок дня школьника.

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 кувырков 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 попереk и вдоль бревна, упор стоя на коленях, сед с упором руками. Преодоление полосы препятствий.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег:

- чередование ходьбы и бега (20 м - бег, 10м - ходьба) по сигналу тренера;
- бег на короткие дистанции 10-20 м;
- бег прыжками через полосу шириной 0,5-1 м толчком одной и приземлением на другую;
- бег зигзагами (направляющий произвольно меняет направление) ;
- бег с ускорением на 5-10 м;
- бег с поворотом головы влево (вправо);
- бег парами (бегущий сзади на расстоянии 1,5-2 м должен догнать первого);
- ходьба приставными шагами вправо и влево;
- ходьба спиной вперед с остановкой по звуковому сигналу;
- чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами вправо и влево;
- челночный бег 3 x 10 м.

Прыжки.

- на одной и на двух ногах через препятствия;
- с ноги на ногу на месте;
- в длину с места;
- в высоту с разбега.

Упражнения в метании:

- метание мяча в цель на высоте 2,5 м с расстояния 2 м (постепенно увеличивая расстояние до 6 м - мальчики, девочки - до 4 м);
- метание мяча с места из-за головы на дальность;
- метание в цель (полоса шириной 1-1,5 м), обозначенную на полу на расстоянии 2 м от шеренги обучающихся; - метание в баскетбольный щит.

ПЛАВАНИЕ.

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координацию, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше прокатится», эстафеты.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Пять бросков.

Задачи: Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, справедливость.

Описание игры: Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 м от корзины. По сигналу все бросают мячи в корзину, каждый подбирает свой мяч и опять бросает. Побеждает тот, кто быстрее попадёт 5 раз в корзину, бросая мяч указанным способом.

Играй, играй, мяч не теряй.

Задачи: Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать качества мяча: вес, упругость. Формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, найти свободное место на площадке.

Описание игры: Все дети располагаются на площадке, каждый свободно играет с мячом. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Займи свободный кружок.

Задачи: Учить детей передавать, ловить мяч, развивать навык ориентироваться на площадке. Воспитывать уважение к товарищам по игре.

Описание игры: На площадке в разных местах кладутся обручи на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Играющие располагаются в этих обручах, за исключением водящего. По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, не сходя с места. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то даётся сигнал. По сигналу игроки, находящиеся в обручах меняются местами, а водящий старается занять любой из обручаев. Кто не успел, тот становится водящим. Победители те играющие, которые ни разу не были водящими.

Мотоциклисты.

Задачи: Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении, приучать детей видеть площадку.

Описание игры: На площадке размечается дорога. Все дети - мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флагами регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флаг, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает - ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флаг, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении).

БАСКЕТБОЛ

Техника нападения.

1. Передвижения

Бег с изменением направления и скорости.

Прыжки толчком одной и двух ног в движении.

Остановка прыжком и двумя ногами.

Повороты.

Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.

2. Владение мячом.

Ловля мяча:

Передача мяча:

Броски мяча:

Ведение мяча:

Техника защиты.

1. Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа ног и рук защитника при движении противника справа и слева.

2. Владение мячом:

- выбивание мяча из рук противника;

- перехват мяча при передачах в движении;

- накрывание мяча при броске с места.

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	50 часов
3	Подвижные игры	44 часа
4	Атлетическая подготовка и гимнастика	36 часов
5	Плавание	50 часов
6	Техническая подготовка	46 часов
7	Контрольные испытания и соревнования	8 часов
	ИТОГО	240 часов

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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.

Упражнения для формирования осанки.

- Перекаты и кувырки.
- Упражнения на координацию движений.
- Лазанье по гимнастической стенке, скамейке.
- Упражнения на гимнастической стенке

Акробатические упражнения.

Несколько кувырков 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 полушпагат, 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

Специальные легкоатлетические упражнения:

Bег:

- Чередование ходьбы и бега (20 м - бег, 10м - ходьба) по сигналу тренера.
- Бег на короткие дистанции 10-20 м.
- Бег прыжками через полосу шириной 0,5-1 м толчком одной и приземлением на другую.
- Бег зигзагами (направляющий произвольно меняет направление).
- Бег с ускорение на 5-10 м.
- Бег парами (бегущий сзади на расстоянии 1,5-2 м должен догнать первого).
- Бег приставными шагами вправо и влево.
- Бег спиной вперед с остановкой по звуковому сигналу.
- Чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами вправо и влево.
- Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения в метании:

- Метание мяча в цель на высоте 2,5 м с расстояния 2 м (постепенно увеличивая расстояние до 6 м - мальчики, девочки - до 4 м).
- Метание мяча с места из-за головы на дальность.
- Метание в цель (полоса шириной 1-1,5 м), обозначенную на полу на расстоянии 2 м от шеренги обучающихся.
- Метание в баскетбольный щит.

Упражнения на развитие быстроты

- челночный бег;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- обводка стоек на скорость;
- бег с быстрым изменением скорости;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед и на перегонки;
- короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста;
- бег прыжками с одной ноги на другую;
- бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;
- бег в среднем темпе, но бежать боком, спиной вперед, назад;
- короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении;
- пятнашки с раздельного старта (в 1 - 1,5 м один впереди другого): задача - догнать и осалить переди бегущего партнера;
- стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 - 1,5 м один от другого в положении выпада, обучающиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;
- многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;
- эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (оббеганием стоек).

Упражнения на развитие прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одном и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра «Будь внимателен».

Дети становятся в круг, в середине его ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Игра «Мяч в корзину».

Игроки свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала тренера бросают мячи, как им удобнее, в корзину, стараясь попасть в нее. Выигрывает быстрее всех попавший 5 раз.

Игра «круговая лапта».

Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

Игра «Обгони мяч»

Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала водящий передает мяч игроку, стоящему справа или слева, а сам бежит в противоположную сторону, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему и т.д. Когда первый возвращается на место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

Игра на внимание «По сигналу».

Правила:

1 вариант - по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего становиться за ним;
2 вариант - по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3 вариант - по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - обучающийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

4 вариант - по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

Игра «День и ночь».

Правила:

Площадка делится на четыре части. Построение команд по средней линии лицом друг к другу, дистанция между командами – 1-2 метра. Одна команда – «день», вторая – «ночь». За лицевыми линиями находятся «дома» команд. Убегает команда, которую назвали. Сама разминка проводится во время игры. В разминку входят любые общеразвивающие упражнения для подготовительной части занятия, в ходе которых подаются команды «день» или «ночь». После каждой команды подсчитывается число пойманных, дети встают на свои места, разминка продолжается дальше.

ПЛАВАНИЕ

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй;

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на сушке и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплыивание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

БАСКЕТБОЛ

Техника нападения.

1. Передвижения

Повороты в движении;

Сочетание различных способов передвижения;

Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

2. Владение мячом.

Ловля мяча:

- двумя руками: катящегося мяча, с низкого отскока;
- одной рукой: на уровне груди, катящегося мяча, с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении различных по:
 - а) направлению,
 - б) расстоянию,
 - в) скорости передвижения.

Передача мяча:

- двумя руками: снизу, от плеча с отскоком от пола, от груди с отскоком от пола.
- одной рукой: сверху, снизу, от плеча с отскоком от пола, сбоку с отскоком от пола.
- двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- двумя руками: снизу, добивание;
- одной рукой: снизу, добивание;
- бросок мяча в прыжке одной рукой сверху;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание ведения мяча с изученными техническими приемами нападения.

Техника защиты.

1. Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Овладение мячом:

- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при броске с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, СОРЕВНОВАНИЯ

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

3 год обучения

1	Теоретические сведения	6 часов
2	Спортивные игры	50 часов
3	Подвижные игры	38 часов
4	Атлетическая подготовка и гимнастика	32 часов
5	Плавание	50 часов
6	Техническая подготовка	54 часа
7	Контрольные испытания и соревнования	10 часов
	ИТОГО	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.

Упражнения для формирования осанки.

- Перекаты и кувырки.
- Упражнения на координацию движений.
- Лазанье по гимнастической стенке, скамейке.
- Упражнения на гимнастической стенке

Акробатические упражнения.

Несколько кувырков 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

Специальные легкоатлетические упражнения:

Bег:

- Чередование ходьбы и бега (20 м - бег, 10м - ходьба) по сигналу тренера.
- Бег на короткие дистанции 10-20 м.
- Бег прыжками через полосу шириной 0,5-1 м толчком одной и приземлением на другую.
- Бег зигзагами (направляющий произвольно меняет направление).
- Бег с ускорение на 5-10 м.
- Бег парами (бегущий сзади на расстоянии 1,5-2 м должен догнать первого).
- Бег приставными шагами вправо и влево.
- Бег спиной вперед с остановкой по звуковому сигналу.
- Чередование ходьбы спиной вперед с ходьбой приставными шагами вправо и влево.
- Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения в метании:

- Метание мяча в цель на высоте 2,5 м с расстояния 2 м (постепенно увеличивая расстояние до 6 м - мальчики, девочки - до 4 м).
- Метание мяча с места из-за головы на дальность.
- Метание в цель (полоса шириной 1-1,5 м), обозначенную на полу на расстоянии 2 м от шеренги обучающихся.
- Метание в баскетбольный щит.

Упражнения на развитие быстроты

- челночный бег;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- обводка стоек на скорость;
- бег с быстрым изменением скорости;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед и на перегонки;
- короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста;
- бег прыжками с одной ноги на другую;
- бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;
- бег в среднем темпе, но бежать боком, спиной вперед, назад;
- короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении;
- пятнашки с раздельного старта (в 1 - 1,5 м один впереди другого): задача - догнать и осалить переди бегущего партнера;
- стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 - 1,5 м один от другого в положении выпада, обучающиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;
- многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;
- эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (оббеганием стоек).

Упражнения на развитие прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одном и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра «будь внимателен».

Дети становятся в круг, в середине его ведущий. Ведущий бросает мяч кому-либо из круга, применяя обманные действия, и тот должен поймать мяч. Не поймавший мяч получает штрафное очко.

Игра «Мяч в корзину».

Игроки свободно располагаются вокруг корзины, каждый с мячом. После сигнала тренера бросают мячи, как им удобнее, в корзину, стараясь попасть в нее. Выигрывает быстрее всех попавший 5 раз.

Игра «Круговая лапта».

Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь

от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

Игра «Обгони мяч»

Играют 2 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, выбирают водящих, которые имеют мячи. После сигнала водящий передает мяч игроку, стоящему справа или слева, а сам бежит в противоположную сторону, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает его следующему и т.д. Когда первый возвращается на место, бежит следующий игрок. Игра заканчивается, когда все дети обегут круг и мяч возвратится водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Целесообразно первый раз организовать игру в медленном темпе, чтобы все поняли ее правильно, а затем проводить соревнования.

Игра на внимание «По сигналу».

Правила:

1 *вариант* - по сигналу первый делает ускорение и догоняет последнего становятся за ним;

2 *вариант* - по сигналу первый делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

3 *вариант* - по одному свистку первый делает ускорение и догоняет последнего и становится за ним; два свистка - обучающийся делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним;

4 *вариант* - по первому свистку первый делает ускорение, догоняет последнего и становится за ним; по второму - следующий делает шаг вправо, разворачивается и бежит по внешнему кругу в конец колонны, становится последним.

Игра «День и ночь».

Правила:

- площадка делится на четыре части. Построение команд по средней линии лицом друг к другу, дистанция между командами – 1-2 метра. Одна команда – «день», вторая – «ночь». За лицевыми линиями находятся «дома» команд. Убегает команда, которую назвали. Сама разминка проводится во время игры. В разминку входят любые общеразвивающие упражнения для подготовительной части занятия, в ходе которых подаются команды «день» или «ночь». После каждой команды подсчитывается число пойманных, дети встают на свои места, разминка продолжается дальше.

ПЛАВАНИЕ

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй;

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на сушке и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплыивание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

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, выбивание, выбивание. Выбор места. Бросок мяча после ведения в движении. Учебная игра.

Техника нападения.

1. Передвижения

Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

2. 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.

1. Передвижения:

Сочетание различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях.

2. Владение 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. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1-го 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-го года обучения:

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

По окончании освоения программы «ОФП и БАСКЕТБОЛ»:

Должны знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину,
- различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

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

8-9 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

10-11 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

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

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. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
7. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
9. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
10. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchentia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.