

**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области**  
**Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»**  
**государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области**  
**средней общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье**  
**Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете  
СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
Протокол № 4  
от « 30 » 07\_2021 г

ПРОВЕРЕНО

Старший методист СП «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Сергачев Н.А./  
« 30 » 07\_2021 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье  
\_\_\_\_\_/ Л.Ю.Сергачева/  
Приказ № 95/1-од  
от «30 » 07\_2021 г



S=RU, OU=директор,  
O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье, CN=Сергачева  
Л.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
место подписания  
2021.07.30 21:50:14+04'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по ОФП**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: Чубаркин А.В.  
Тренер-преподаватель

с.Приволжье, 2021

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»: –**

**. Пояснительная записка**

2.1. Направленность

2.2. Новизна (отличительная особенность)

2.3. Актуальность

2.4. Педагогическая целесообразность

Цель программы

2.6. Задачи программы

2.7. Возраст обучающихся

2.8. Срок реализации

2.9. Форма обучения

2.10. Формы организации деятельности

2.11. Режим занятий

2.12. Ожидаемые результаты

2.13. Критерии и способы определения результативности

2.14. Форма подведения итогов

**3. Учебно – тематический план**

**. Содержание программы.**

**5. Методическое обеспечение**

**6. Список литературы**

**7. Календарно – тематическое планирование (календарный учебный график).**

## **II. Пояснительная записка**

**2.1.** Общефизическая подготовка ( Силовая тренировка, занятия Волейболом, Баскетболом, гимнастические упражнения )

**2.2.** Новизна

**2.3.** Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470, от 01.02.2005 г. № 49), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденных 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. школ всех наименований по месту жительства. «Типовым положением об учреждении дополнительного образования», утвержденного постановлением Правительства России № 233 от 7 марта 1995 г. (с последующими изменениями и дополнениями).:

**2.4.** Педагогическая целесообразность: Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств

**2.5.** Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

**2.6.** Задачи - развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы )

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

- укрепление здоровья детей, путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями

**2.7.** Возраст 7-18 лет

**2.8.** Срок реализации – 10 лет

**2.9.** Форма обучения: очная

**2.10.** Форма организации: индивидуальная, по группам, всем составом.

**2.11.** Режим занятий: Понедельник, среда, пятница

15-30, 17-00 – младшая группа

**2.12.** - физическое развитие детей

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

**2.13.** Критерии определения результативности: Тестирование, участие в соревнованиях

**2.14.** Формы подведения итогов: соревнования, тесты

## **V. Содержание изучаемого курса:**

### **Программа (для детей 7- 18 лет)**

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

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

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

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

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

#### **Гимнастика.**

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

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

#### **Подвижные игры.**

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

#### **Баскетбол.**

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

#### **Волейбол.**

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Прием мяча.

Индивидуальные действия. Групповые действия.

Тактика нападения. Тактика защиты.

### **Атлетическая Гимнастика.**

Упражнения для развития всех групп мышц на тренажерах, занятиях гиревым спортом и упражнения с отягощениями.

### **V. Методическое обеспечение:**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по спортивно-оздоровительной и воспитательной работе.

#### **4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Основная цель многолетней спортивно-оздоровительной работы – привить любовь к здоровому образу жизни и систематическим спортивным занятиям.

□□Целевая направленность подготовки юных спортсменов на достижение твердых убеждений здорового образа жизни.

□□Уровень подготовленности юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях.

□□В физической подготовке юных спортсменов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

□□Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

#### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

–□укрепление здоровья;

–□формирование у детей интереса и любви к спорту;

–□гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;

–□овладение основами техники игровых видов спорта;

–□выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные спортсмены изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами, изучают основы техники, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике, основах

тактики и правилах игры, в гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

## **VI. Список литературы:**

1. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2011.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2011.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 2005.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2014.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
8. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2011.
9. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 2012.
10. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.