

Негосударственное образовательное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей

«Разуменский детский дом»

«Принята»

Методическим советом

НОУ «Разуменский детский дом»

Протокол № 1 от 30.08 2016

«Утверждаю»

Директор НОУ «Разуменский детский дом»

А.Г. Негомодзянов

Приказ № 190 от «1» 09 2016 г.



## Рабочая программа

**к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе спортивно-  
оздоровительной направленности**

**«Общефизическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Период реализации: 1 год

Общее количество часов: 68 часов

Форма реализации - очная

Автор программы:

Инструктор по физической культуре

Павленко И.А.

Белгородская область, 2016 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся спортивно оздоровительной группы обучения создана на основе учебной программы «Футбол» (примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2010); примерной программы «Настольный теннис» (для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2004); учебной программы «Баскетбол» (для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М.: Советский спорт, 2004); примерной программы «Волейбол» (для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, Москва, 2005).

Данная программа содержит теоретико-методический и практический материал для подготовки спортсменов 10-15 лет.

Изменения, внесенные в программу, продиктованы сложившимися условиями современного образования, необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке спортсменов и изменениями в правилах соревнований.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших тренеров Белгородской области.

### Цели и задачи

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

#### **образовательные:**

- формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в видах спорта

#### **развивающие:**

- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости)

#### **воспитательные:**

- воспитание морально волевых и нравственно-этических качеств  
- развитие эстетических качеств

Рабочая программа рассчитана на 240 учебных часов.  
Продолжительность учебных занятий и их количество в неделю составляет 3 раза по 2 часа (6 часов в неделю)

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В процессе занятий по данной учебной программе учащиеся должны овладеть техникой и тактикой игры в видах спорта.

Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных требований по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, присвоение III разряда.

Способами оценки результативности являются: сдача контрольных требований и участие в соревнованиях.

**Содержание рабочей программы**  
**ПЛАН-ГРАФИК**  
**РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

№	Наименование материала	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<i>I.</i>	<i>Теоретические занятия</i>	<b>4</b>	1		1			1		1	
<i>II.</i>	<i>Практические занятия</i>										
2.1.	Общая физическая подготовка	<b>80</b>	8	9	9	10	9	8	10	8	9
2.2.	Специальная физическая подготовка	<b>90</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.3.	Тактико-техническая подготовка	<b>43</b>	4	4	5	7	6	2	7	4	4
<i>III.</i>	<i>Психологическая подготовка</i>	<b>9</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>IV.</i>	<i>Участие в соревнованиях</i>	<b>10</b>		2				4		4	
<i>V.</i>	<i>Контрольные и переводные испытания</i>	<b>4</b>	2								2
<i>VI.</i>	<i>Всего часов на 40 недель учебно-тренировочных занятий</i>	<b>240</b>									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>





















## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Теоретические сведения**

- правила поведения и ТБ на занятиях по футболу, волейболу, баскетболу, настольного тенниса;
- правила игры и методика судейства соревнований;
- упрощенные правила игры; действующие правила игры;
- сведения о строении и функциях организма человека; гигиена, врачебный контроль на занятиях футболом.

### **2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Общефизическая подготовка**

- подвижные игры;
- ору;
- бег;
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития ловкости;
- кроссовая подготовка с разной интенсивностью;
- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития рывково-тормозных действий;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### **2.3. Техничко-тактическая подготовка**

##### **по футболу**

◀ удар по мячу ногой:

-удары внутренней, средней, внешней частями подъема;

-удары внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся,

◀ удар по мячу головой:

-удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке;

-удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны;

◀ остановка мяча:

-остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы;

◀ ведение мяча:

-ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы;

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости

◀ отбор мяча:

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде

#### ◀вбрасывание мяча:

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега

#### по волейболу

##### Техника выполнения приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча.

##### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

##### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи

#### по баскетболу

- овладение основам тактики командных действий (обучение и совершенствование технике выполнения);
- тактика игры в защите;
- обманные комбинации в защите;
- обманные комбинации нападения;
- ловля мяча;
- передача мяча;
- бросок мяча по кольцу.

#### по настольному теннису

##### *1. хватка ракетки*

Овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

##### *2. жонглирование мячом*

Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую;

- различные виды жонглирования мячом, подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

##### *3. овладение базовой техникой с работой ног.*

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций-положение ног, разворот туловища, форма замаха, положения руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти предплечья, плеча;

##### *4. овладение техникой ударов по мячу на столе*

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после отскока от пола; удары по мячу левой и

правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки.

### **3. Психологическая подготовка**

- воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива;
- воспитание волевых качеств;
- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды;
- адаптация к условиям напряженных соревнований;
- настройка на игру и методика руководства командой в игре

### **4.Участие в соревнованиях**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### **5.Контрольные и переводные испытания**

- сдача контрольного и контрольно-переводного тестирования;

## **Содержание и методика контрольных испытаний**

### **Общая физическая подготовка**

#### **1. Бег 30 м.**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

#### **2.Метание набивного мяча массой 2 кг из-за головы двумя руками.**

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

#### **3.Прыжок в длину с места.**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.



№	Общая физическая подготовленность	Уровень оценки	Возраст 10-11 лет	Возраст 12-13 лет	Возраст 14-15 лет
1.	Бег 30 м	5	5,9 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
		4	6,0-6,6	5,4-5,8	5,1-5,5
		6	6,7-6,9	5,9-6,3	5,6-6,0
		2	7,0-7,3	6,4-6,8	6,1-6,5
		1	7,4и больше	6,9 и больше	6,6 и больше
2.	Бросок набивного мяча 2 кг, двумя руками из-за головы	5	356 и больше	396 и больше	436 и больше
		4	310-355	351-395	391-435
		3	261-329	306-350	346-390
		2	211-260	261-305	301-345
		1	210 и меньше	260 и меньше	300 и меньше
3.	Прыжок в длину с места	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше
		4	171-185	181-195	196-210
		3	156-170	166-180	181-195
		2	141-155	151-165	166-180
		1	140 и меньше	140 и меньше	165 и меньше

## **Учебно-методические средства обучения**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале на базе НОУ «Разуменский детский дом».

Участие в соревнованиях согласно календарному плану по назначению.

Необходимый инвентарь:

спортивный инвентарь:

- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
- перекладина для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- ракетки;
- гимнастические маты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев С.Н. Мини - футбол.- М.:1978
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх.-М.: 1980
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/Под ред. Ю.Д.Портнова. - М., 1997.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС , 2001. Спортивные игры. Учебник для вузов
7. Спортивные игры. Учебник для вузов, том 2/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М., изд. Центр Академия, 2004
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола»./Под ред. Ю.М. Портнова.- М., 2004
9. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.:ФиС,1982
- 10.Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта), - М.:ФиС,1999