

**Администрация Таборинского муниципального района  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Озерская основная общеобразовательная школа»**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим Советом школы  
протокол №1 от 31.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Приказ № 69-од от 31.08.2025 г.  
Директор МКОУ «Озерская ООШ»  
В.К.Саулич



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст детей: 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Объем программы: 34 уч.ч.

Автор-составитель:  
Саулич Т.И.,  
педагог дополнительного  
образования

д. Озерки, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 (зарег. №60590 от 27.10.2020);
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 08.09.2020 №28);
- ✓ Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

**Форма получения образования:** в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МКОУ «Озерская ООШ»)

**Актуальность программы.**

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурную и спортивную деятельность.

Таким образом, ОФП можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Адресат программы**

Программа ориентирована на детей от 10 до 15 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

**Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 34.

### ***Цель и задачи программы***

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся.

Исходя из этой цели, были поставлены

#### ***Задачи:***

- Выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.
- Выявления интересов, склонностей и способностей, учащихся в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Приобщения учащихся к традициям большого спорта.

#### ***Условия реализации***

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитания моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения.

В реализации данной программы задействованы учащиеся 5-9 классов. Количество детей в группе – 6, не более 20 человек (в соответствии с локальным нормативным актом учреждения);

Программа рассчитана на 1 год обучения. Организация образовательного процесса рассчитана с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Групповые занятия проводятся

- при очной форме обучения: в спортивном зале.
- при заочной форме обучения: с применением дистанционных технологий (использование мессенджера Max)

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента не возможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел заниматься человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры, и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая комплексная программа имеет 3 раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Количество аудиторных занятий составляет 34 часа в год. Программа составлена на основе Программы В.И. Лях для общеобразовательных учреждений по физической культуре, утвержденной Министерством Просвещения, 2013 г

### **Форма обучения: очная, заочная**

Допускается сочетание очной и заочной форм обучения. Заочная форма обучения допускается в период возникающих ситуаций (неблагоприятная санитарно-эпидемиологическая обстановка и т.п.), связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

При очной форме обучения: инструктаж, беседа, круглый стол, игра-презентация, практическое занятие, подвижная игра, игра-турнир, креатив – проект, квест-игра, эстафета.

При заочной форме обучения: онлайн-занятие. Помимо онлайн-обучения активно используются другие формы дистанционной работы и чередуются разные виды деятельности (видеоконференция, веб-занятие).

Формы работы с родителями: индивидуальная работа – взаимодействие с помощью мессенджера «Мх», группы в социальной сети «В Контакте»; массовые формы работы – открытое занятие, день открытых дверей.

## **2. Учебный план**

### **1 год обучения**

| № п/п        | Разделы и темы занятий               | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|--------------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|              |                                      | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1            | Развитие выносливости                | 5                | 1      | 4        | индивидуальный |
| 2            | Развитие скоростно – силовых качеств | 7                | 1      | 6        | групповой      |
| 3            | Лыжи                                 | 5                | 1      | 4        | фронтальный    |
| 4            | Развитие силовых качеств             | 7                | 1      | 6        | групповой      |
| 5            | Развитие гибкости                    | 3                | 1      | 2        | индивидуальный |
| 6            | Общая физическая подготовка          | 7                | 1      | 6        | групповой      |
| <b>ИТОГО</b> |                                      | <b>34</b>        |        |          |                |

## **3. Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Развитие выносливости**

Теория. Понятие выносливости, способы и методы ее развития.

Практика. Аэробная нагрузка способом круговых и интервальных тренировок. Развитие общей и специальной выносливости при помощи выполнения беговых упражнений.

### **Раздел 2. Развитие скоростно – силовых качеств**

Теория. Скоростно-силовая подготовка. Структура скоростно-силовых способностей, методика их развития и способы оценивания.

Практика. Выполнение упражнений методом круговой тренировки, обеспечивающей комплексное воздействие на различные мышечные группы, а также комплекса упражнений высокой интенсивности с применением метода максимальных усилий, характеризующиеся выполнением заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления.

### **Раздел 3. Баскетбол**

Теория. История, правила игры, техника движения, ловля и ведение мяча.

Практика. Перемещения, передачи, ведение и броски мяча, игра в баскетбол.

#### **Раздел 4. Развитие силовых качеств**

Теория. Физические способности, закономерности их развития. Механизмы, обеспечивающие проявления силы. Средства и методы развития. Способы измерения уровня развития силовых способностей

Практика. Выполнение упражнений с преодолением сопротивления, специальных упражнений, а также упражнений с утяжелением (с весом предмета, весом собственного тела).

#### **Раздел 5. Развитие гибкости**

Теория. Средства и методы воспитания гибкости.

Практика. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах.

#### **Раздел 6. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

### **4. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год        | 1.09                | 26.05                  | 34                    | 34                      | 34                       | 1 раз в неделю по 1 часу |

#### **5. Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен

объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **Психологические, физиологические и физические особенности развития детей среднего школьного возраста**

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале.

Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

### **Особенности физического развития детей среднего школьного возраста**

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются состояние натяжения мышц и пропорции тела. Мышечная масса после 13—14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца.

Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков, и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Не рекомендуется объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Для девочек

рекомендуется использовать различные виды аэробики и упражнения, выполняемые под музыку.

## **6. Контрольно-измерительные материалы**

### **Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

## **7. Ожидаемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** (познавательные, регулятивные, коммуникативные, УУД):

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Содержание занятий                                                                                                                                                                                                      | Кол-во<br>часов | Дата |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| 1        | Развивать выносливость в медленном темпе (3 – 4'). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 6 раз (д), 8 раз (м) – 3 серии. Поднимание ног до угла 90° 8 – 10 раз 2 серии. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз 2 серии. | 1               |      |
| 2        | Развивать выносливость в медленном темпе (4 – 5'). Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. 10-12 раз-2 серии.                                              | 1               |      |
| 3        | Развивать координацию движений, бег с изменением направления, остановка по сигналу. Комплекс ОФП в парах на сопротивление. Эстафеты.                                                                                    | 1               |      |
| 4        | Специально беговые упражнения, прыжковые. Разучить упражнения «точка», «чехарда». Выполнить упражнения по диагонали. Эстафеты с предметами.                                                                             | 1               |      |
| 5        | Развивать скоростно – силовые качества. Повторить технику прыжка в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола (д).                                            | 1               |      |
| 6        | Бег 6 мин, изменяя темп и направление бега. Прыжок в длину с места (у). Круговая тренировка.                                                                                                                            | 1               |      |
| 7        | Бег 7 мин. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (д). Прыжки через скакалку.                                                                                   | 1               |      |
| 8        | Комплекс ОФП: Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа «лесенка». Упражнение «пистолет», 6 – 8 раз -2 серии. Поднимание ног до угла 90°- 8 – 10 раз 2 – 3 серии. Прыжки из глубокого приседа 8 – 10 раз, 2 сер.            | 1               |      |
| 9        | Бег 8 мин. в среднем темпе. Беговые упражнения по диагонали. ОРУ в парах. Круговая тренировка.                                                                                                                          | 1               |      |
| 10       | ОРУ «Вызов номеров». Развивать прыгучесть, упражнения на боковых линиях. Комплекс ОФП на гимнастических матах 3 серии. Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                  | 1               |      |
| 11       | Бег 8 мин. Круговая тренировка. Тест на гибкость (у). Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                                                                                   | 1               |      |
| 12       | Упражнения по диагонали, на боковых линиях. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за                                                                                                                           | 1               |      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | 30 сек.- 2 серии.<br>Челночный бег 3* 10 (учёт).                                                                                                                                                                                                 |   |  |
| 13 | Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.                                                                                                                                                             | 1 |  |
| 14 | Преодоление естественных препятствий на лыжах                                                                                                                                                                                                    | 1 |  |
| 15 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                                                                           | 1 |  |
| 16 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции                                                                                                                                                                                          | 1 |  |
| 17 | Кроссовый бег на лыжах.                                                                                                                                                                                                                          | 1 |  |
| 18 | Развивать выносливость, бег 8 – 9 мин. Комплекс ОРУ с гантелями.<br>Круговая тренировка: гимнастические маты, набивные мячи, скакалки.<br>Подтягивание на перекладине.                                                                           | 1 |  |
| 19 | Комплекс ОРУ с гантелями. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.- 2 – 3 серии.<br>Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка». Прыжки через скакалку за 30 сек.- 2 – 3 серии.                                     | 1 |  |
| 20 | Упражнения на координацию движений. Комплекс ОРУ со скакалкой, серийные прыжки через скакалку.<br>Упражнения на развитие мышц живота. Подтягивание «лесенка». Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка»                            | 1 |  |
| 21 | Комплекс ОФП: скакалка 30 сек – 3 серии. Поднимание туловища за 30 с,<br>2 – 3 серии. Подтягивание на перекладине 2 – 3 серии.<br>Упражнение «пистолет» по 6 раз - 2 серии.<br>Упражнение «точка» - 1 круг.<br>Эстафеты с различными предметами. | 1 |  |
| 22 | Бег 10 мин, изменяя направление и скорость. ОРУ в движении.<br>Станции: гантели, гимнастическая скакалка, скамейки, набивные мячи.<br>Эстафеты с предметами.                                                                                     | 1 |  |
| 23 | Прыжки через скамейку с набивными мячами в руках 10 раз- 2 – 3 серии.<br>Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине «лесенка».<br>Поднимание ног до угла 90* 8-10 раз -2- 3 серии.                                                      | 1 |  |
| 24 | Комплекс ОФП: гимнастические скамейки, маты, набивные мячи, скакалки.                                                                                                                                                                            | 1 |  |
| 25 | ОРУ в движении. Развивать силу рук: с гантелями, набивными мячами.                                                                                                                                                                               | 1 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | Упражнение «тачка»-1 круг.<br>Комплекс упражнений на развитие гибкости.                                                                                                                                                                                           |   |  |
| 26 | Челночный бег с набивными мячами.<br>Комплекс ОФП на гимнастических скамейках.<br>Упражнения на развитие гибкости.<br>Эстафеты с предметами.                                                                                                                      | 1 |  |
| 27 | Челночный бег. ОРУ с гантелями. Комплекс ОФП с набивными мячами.<br>Тест на гибкость.                                                                                                                                                                             | 1 |  |
| 28 | Круговая тренировка: гантели, набивные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, скамейки. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                    | 1 |  |
| 29 | Беговые упражнения по диагонали. Прыжковые упражнения на боковых линиях. Упражнения «тачка», «чехарда». Комплекс ОФП в парах на месте. Прыжок в длину с места (результат).                                                                                        | 1 |  |
| 30 | Бег 500 м(результат). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка» Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с-<br>Упражнение «пистолет», по браз- 2 серии.<br>Упражнение «тачка»- 1 круг.                                                  | 1 |  |
| 31 | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка».<br>Подтягивание на перекладине «лесенка».<br>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Серийные прыжки через скакалку.                                                                   | 1 |  |
| 32 | Развивать выносливость в беге 10 мин. ОРУ с гантелями.<br>Упражнения на развитие мышц живота.<br>Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола с удержанием.<br>Прыжки через скакалку на скорость.                                                                | 1 |  |
| 33 | ОРУ «вызов номеров» Ускорения из различных и п.<br>Бег 30 м с высокого старта(результат).<br>Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола «лесенка»<br>Подтягивание на перекладине «лесенка».                                                                    | 1 |  |
| 34 | Бег 10 – 12 мин, изменяя направление бега. ОРУ в движении. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине «лесенка».<br>Поднимание ног до угла 90* 15 раз- 2 – 3 серии.<br>Удержание ног на вису 20 сек. -2серии.<br>Прыжки через скакалку 30 сек – 3 серии. | 1 |  |

## **Материально-техническая база для реализации программы**

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Лыжи;
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Гантели;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с корзинами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

### **Список использованной литературы**

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.№1507-р;
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2005г
3. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2002 г
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Б. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002 г
6. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.