

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от «30.08» 2022 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 109-109 от «31.09.22»  
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куричкис



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2022-2023 уч.год

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«ОФП»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый (второй)

Срок реализации: 2 год (а)

Объем реализуемой программы: 360 часов

Возрастной диапазон освоения программы: от 15 лет и старше

Режим занятий:

группа 1 год обучения (240 часов) – вторник, четверг, пятница -16.00-18.00

группа 2 год обучения (120 часов) – вторник, четверг, пятница -18.15-19.15

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Панаев Виктор Викторович

**Рекомендовано**

Педагогическим советом

СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от «30.08» 2022 года

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	16.06.2023		240	16:00-18:00
2 год	01.09.2022	16.06.2023		120	18:15-19:15

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....2
2. Учебно-тематический план первый год обучения.....6
3. Содержание тем программы..... 6-7
4. Рабочая программа первый год обучения..... 8-13
5. Учебно-тематический план второй год обучения..... 14
6. Содержание тем программы..... 15
7. Рабочая программа второй год обучения.....16-21
8. Методика проведения занятий..... 22-23
9. Методическая литература и мультимедийные учебные пособ.....24

## Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства -- уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы и, т.е. необходима специальная подготовка.

## Цели программы:

**1. Здоровье.** Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

**2. Общее физическое развитие.** ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

**3. Специальная подготовка.** Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

— Развитие всесторонних и специальных физических качеств.

— Общее повышение уровня физических возможностей организма.

— Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

### **Задачи программы:**

- Воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- Всесторонняя физическая подготовка обучающихся;
- Профессионально - прикладная физическая подготовка обучающихся с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- Совершенствования спортивного мастерства обучающихся - спортсменов;
- Воспитание у обучающихся убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- Укрепление здоровья (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы).
- Противодействие неблагоприятным влияниям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности.
- Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к физическим упражнениям;
- Расширение фонда двигательных умений и навыков;
- Создание базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности: трудовой, военной, спортивной.

## Первый год обучения

### Задачи:

- 1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- 2) Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- 3) Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- 4) Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с сентября по июнь, за год 240 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции ОФП.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на улице и в тренажерном зале, доводится расписание занятий.

В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

### Учебно-тематический план первый год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	3	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		25
3	Развитие основных физических качеств.		25
4	Простейшие общефизические упражнения.		25
5	Тренировки в спортзале.		25
6	Тренировки на улице.	1	20
7	Тренировки в тренажерном зале.	1	25
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		31
9	Тренировки в бассейне.		20
10	Спортивные мероприятия, соревнования.		20
11	Гимнастические упражнения.	4	15
	Всего: 240	9	231

#### Содержание тем программы.

*Вводное занятие.* Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы, отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Простейшие общефизические упражнения.* Приседание, подтягивание, наклоны вперед, бег, стойка на руках, владения мячом ногами и руками, координация, реакция.

*Тренировки в спортзале.* Ускорения, челночный бег, берпи, полоса препятствий, прыжки со скакалкой, прыжки в длину, прыжки в высоту.

*Тренировки на улице.* Бег по пересеченной местности, общефизические упражнения на свежем воздухе, закаливание, ориентирование на местности, бег на короткие и длинные дистанции.

*Тренировки в тренажерном зале.* Упражнения на ноги, руки, плечи, спину, живот. Тренировки с применением мяча – футбол, упражнения с применением гири, гантели, резинок, штанги.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Тренировки по футболу, баскетболу, волейболу. Эстафеты, марафоны. Круговые тренировки. Игры по станциям.

*Тренировки в бассейне.* Обучение учащихся технике плавания кролем, на спине, под водой. Обучение прыжкам в воду.

*Гимнастические упражнения.* Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.



**Рабочая программа – первый год обучения  
(календарно - тематическое планирование)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	02.09.21		Введение. Техника безопасности на улице, в бассейне, в спортзале.	2	2	
2	04.09.21		Знакомство с принципами ОФП.	2	2	
3	07.09.21		Беседы на тему закаливание, ЗОЖ, здоровое питание, ведение отчетности.	2	2	
4	09.09.21		Контрольные нормативы (прыжок в длину, подтягивание, отжимание).	2		2
5	11.09.21		Легкоатлетический бег на свежем воздухе.	2		2
6	14.09.21		Тренировка в бассейне.	2		2
7	16.09.21		Упражнения на руки и плечи.	2		2
8	18.09.21		Футбол.	2		2
9	21.09.21		Упражнения на ноги.	2		2
10	23.09.21		Баскетбол.	2		2
11	25.09.21		Упражнения на спину и живот.	2		2
12	28.09.21		Бег по пересеченной местности.	2		2
13	30.09.21		ОРУ. Прыжки с ускорениями.	2		2
14	02.10.21		Гимнастические упражнения, растяжка.	2		2
15	05.10.21		Тренировка в бассейне. Плавание под водой и на скорость.	2		2
16	07.10.21		Бег с ускорениями.	2		2
17	09.10.21		Бег на выносливость.	2		2
18	12.10.21		Упражнения на руки в тренажерном зале.	2		2
19	14.10.21		Настольный теннис.	2		2

20	16.10.21		Упражнения на ноги и спину.	2		2
21	19.10.21		Футбол с отжиманиями.	2		2
22	21.10.21		Растяжка, гимнастика, тренировка с футбольным мячом.	2		2
23	23.10.21		Выпады, отжимания, планка на руках.	2		2
24	26.10.21		Бег на короткие дистанции.	2		2
25	28.10.21		ОРУ, растяжка.	2		2
26	30.10.21		Челночный бег, баскетбол.	2		2
27	02.11.21		Волейбол.	2		2
28	04.11.21		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	2		2
29	06.11.21		Упражнения на брусьях, на турнике.	2		2
30	09.11.21		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями, приставной шаг.	2		2
31	11.11.21		Упражнения на ноги и спину.	2		2
32	13.11.21		Бассейн.	2		2
33	16.11.21		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	2		2
34	18.11.21		Упражнения на руки и ноги.	2		2
35	20.11.21		Игра – перетягивание каната.	2		2
36	23.11.21		Круговая тренировка.	2		2
37	25.11.21		Выпады с утяжелителями.	2		2
38	27.11.21		Бросок набивного мяча, скакалка.	2		2
39	30.11.21		Волейбол. Работа над верхней подачей.	2		2
40	02.12.21		Баскетбол. Работа над броском в кольцо.	2		2
41	04.12.21		Растяжка, гимнастика.	2		2

42	07.12.21		Упражнения на брусьях, турнике.	2		2
43	09.12.21		Упражнения с гирей 16 кг. Штанга.	2		2
44	11.12.21		Упражнения с мячом – футбол.	2		2
45	14.12.21		Упражнения с петлями TRX.	2		2
46	16.12.21		Бег на выносливость 5 км.	2		2
47	18.12.21		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	2		2
48	21.12.21		Упражнения на ноги и спину.	2		2
49	23.12.21		Круговая тренировка в спортзале.	2		2
50	25.12.21		Волейбол.	2		2
51	28.12.21		Гимнастические упражнения, растяжка.	2		2
52	30.12.21		Челночный бег. Баскетбол.	2		2
53	11.01.22		ОРУ. Растяжка.	2		2
54	13.01.22		Футбол с выпрыгиваниями.	2		2
55	15.01.22		Тренировка в бассейне. Плавание кролем и на спине.	2		2
56	18.01.22		Бег по пересеченной местности.	2		2
57	20.01.22		Волейбол. Работа над подачей мяча.	2		2
58	22.01.22		Бросок набивного мяча. Выпады с гантелями.	2		2
59	25.01.22		Подтягивание, отжимание, приседания.	2		2
60	27.01.22		Настольный теннис.	2		2
61	29.01.22		Круговая тренировка.	2		2
62	01.02.22		Бег спиной вперед. Приставной шаг. Гимнастика.	2		2
63	03.02.22		Упражнения с мячом – футбол.	2	1	1

64	05.02.22		Упражнения с петлями TRX.	2		2
65	08.02.22		Выпрыгивания с ускорениями.	2		2
66	10.02.22		Тренировка в бассейне. Плавание кролем и на спине.	2		2
67	12.02.22		Упражнения на руки и плечи.	2		2
68	15.02.22		Футбол.	2		2
69	17.02.22		Упражнения на ноги.	2		2
70	19.02.22		Баскетбол.	2		2
71	22.02.22		Упражнения на спину и живот.	2		2
72	24.02.22		Бег по пересеченной местности.	2		2
73	26.02.22		ОРУ. Прыжки с ускорениями.	2		2
74	01.03.22		Гимнастические упражнения, растяжка.	2		2
75	03.03.22		Тренировка в бассейне. Плавание под водой и на скорость.	2		2
76	05.03.22		Бег с ускорениями.	2		2
77	08.03.22		Бег на выносливость.	2		2
78	10.03.22		Упражнения на руки в тренажерном зале.	2		2
79	12.03.22		Настольный теннис.	2		2
80	15.03.22		Упражнения на ноги и спину.	2		2
81	17.03.22		Футбол с отжиманиями.	2		2
82	19.03.22		Растяжка, гимнастика, тренировка с футбольным мячом.	2		2
83	22.03.22		Выпады, отжимания, планка на руках.	2		2
84	24.03.22		Бег на короткие дистанции.	2		2
85	26.03.22		ОРУ, растяжка.	2		2
86	29.03.22		Челночный бег, баскетбол.	2		2

87	31.03.22		Волейбол.	2		2
88	02.04.22		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	2		2
89	05.04.22		Упражнения на брусьях, на турнике.	2		2
90	07.04.22		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями, приставной шаг.	2		2
91	09.04.22		Упражнения на ноги и спину.	2		2
92	12.04.22		Бассейн.	2		2
93	14.04.22		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	2		2
94	16.04.22		Упражнения на руки и ноги.	2		2
95	19.04.22		Игра – перетягивание каната.	2		2
96	21.04.22		Круговая тренировка.	2		2
97	23.04.22		Выпады с утяжелителями.	2		2
98	26.04.22		Бросок набивного мяча, скакалка.	2		2
99	28.04.22		Волейбол. Верхняя подача. Прием мяча.	2		2
100	30.04.22		Баскетбол. Бросок в кольцо. Передача мяча.	2		2
101	03.05.22		Растяжка, гимнастика.	2		2
102	05.05.22		Футбол с отжиманиями.	2		2
103	07.05.22		Растяжка, гимнастика, тренировка с фитбольным мячом.	2		2
104	10.05.22		Выпады, отжимания, планка на руках.	2		2
105	12.05.22		Бег на короткие дистанции.	2		2
106	14.05.22		ОРУ, растяжка.	2		2
107	17.05.22		Челночный бег, баскетбол.	2		2
108	19.05.22		Волейбол.	2		2

109	21.05.22		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	2		2
110	24.05.22		Упражнения на брусьях, на турнике.	2		2
111	26.05.22		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями.	2		2
112	28.05.22		Упражнения на ноги и спину.	2		2
113	31.05.22		Бассейн.	2		2
114	02.06.22		Бег по пересеченной местности.	2		2
115	04.06.22		Бег по лесу. Прыжки на тумбу.	2		2
116	07.06.22		Упражнения с мячом-фитбол.	2		2
117	09.06.22		Упражнения с петлями TRX.	2		2
118	11.06.22		Волейбол.	2		2
119	14.06.22		Гандбол.	2		2
120	16.06.22		Инструктаж перед каникулами.	2	2	
				240	9	231

## Второй год обучения

### Задачи:

- 1) Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- 2) Закрепление координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- 3) Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- 4) Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу с сентября по июнь, за год 120 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности.	3	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		10
3	Развитие основных физических качеств.		10
4	Простейшие общефизические упражнения.		10
5	Тренировки в спортзале.		21
6	Тренировки на улице.		11
7	Тренировки в тренажерном зале.		11
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		10
9	Тренировки в бассейне.		10
10	Спортивные мероприятия, соревнования.		10
11	Гимнастические упражнения.	3	11
	ВСЕГО: 120 часов	6	114

Содержание тем

*Вводное занятие.* Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Закрепление основных физических качеств.* Упражнения для развития силы, отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Общефизические упражнения.* Приседание, подтягивание, наклоны вперед, бег, стойка на руках, владения мячом ногами и руками, координация, реакция.

*Тренировки в спортзале.* Ускорения, челночный бег, берпи, полоса препятствий, прыжки со скакалкой, прыжки в длину, прыжки в высоту.

*Тренировки на улице.* Бег по пересеченной местности, общефизические упражнения на свежем воздухе, закаливание, ориентирование на местности, бег на короткие и длинные дистанции.

*Тренировки в тренажерном зале.* Упражнения на ноги, руки, плечи, спину, живот. Тренировки с применением мяча – футбол, упражнения с применением гири, гантели, резинок, штанги.



*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Тренировки по футболу, баскетболу, волейболу. Эстафеты, марафоны. Круговые тренировки. Игры по станциям.

*Тренировки в бассейне.* Обучение учащихся технике плавания кролем, на спине, под водой. Обучение прыжкам в воду.

*Гимнастические упражнения.* Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

**Рабочая программа – второй год обучения  
(календарно - тематическое планирование)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	02.09.21		Введение. Техника безопасности на улице, в бассейне, в спортзале.	1	1.5	
2	04.09.21		Знакомство с принципами ОФП.	1	1.5	
3	07.09.21		Бег по пересеченной местности.	1		1
4	09.09.21		Контрольные нормативы (прыжок в длину, подтягивание, отжимание).	1		1
5	11.09.21		Легкоатлетический бег на свежем воздухе.	1		1
6	14.09.21		Тренировка в бассейне. Плавание кролем и на спине.	1		1
7	16.09.21		Упражнения на руки и плечи.	1		1
8	18.09.21		Футбол.	1		1
9	21.09.21		Упражнения на ноги.	1		1
10	23.09.21		Баскетбол.	1		1
11	25.09.21		Упражнения на спину и живот.	1		1
12	28.09.21		Бег по пересеченной местности.	1		1
13	30.09.21		ОРУ. Прыжки с ускорениями.	1		1
14	02.10.21		Просмотр видеоуроков на тему ОФП	1	1	1
15	05.10.21		Тренировка в бассейне. Плавание под водой и на скорость.	1		1
16	07.10.21		Бег с ускорениями.	1		1
17	09.10.21		Бег на выносливость.	1		1
18	12.10.21		Упражнения на руки в тренажерном зале.	1		1
18	14.10.21		Настольный теннис.	1		1
20	16.10.21		Упражнения на ноги и спину.	1		1

21	19.10.21		Футбол с отжиманиями.	1		1
22	21.10.21		Растяжка, гимнастика, тренировка с фитбольным мячом.	1		1
23	23.10.21		Выпады, отжимания, планка на руках.	1		1
24	26.10.21		Бег на короткие дистанции.	1		1
25	28.10.21		ОРУ, растяжка.	1		1
26	30.10.21		Челночный бег, баскетбол.	1		1
27	02.11.21		Волейбол.	1		1
28	04.11.21		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	1		1
29	06.11.21		Упражнения на брусьях, на турнике.	1		1
30	09.11.21		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями, приставной шаг.	1		1
31	11.11.21		Упражнения на ноги и спину.	1		1
32	13.11.21		Бассейн.	1		1
33	16.11.21		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	1		1
34	18.11.21		Упражнения на руки и ноги.	1		1
35	20.11.21		Игра – перетягивание каната.	1		1
36	23.11.21		Круговая тренировка.	1		1
37	25.11.21		Выпады с утяжелителями.	1		1
38	27.11.21		Бросок набивного мяча, скакалка.	1		1
39	30.11.21		Волейбол. Работа над верхней подачей.	1		1
40	02.12.21		Баскетбол. Работа над броском в кольцо.	1		1
41	04.12.21		Растяжка, гимнастика.	1		1

42	07.12.21		Упражнения на брусьях, турнике.	1		1
43	09.12.21		Упражнения с гирей 16 кг. Штанга.	1		1
44	11.12.21		Упражнения с мячом – фитбол.	1		1
45	14.12.21		Упражнения с петлями TRX.	1		1
46	16.12.21		Бег на выносливость 5 км.	1		1
47	18.12.21		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	1		1
48	21.12.21		Упражнения на ноги и спину.	1		1
49	23.12.21		Круговая тренировка в спортзале.	1		1
50	25.12.21		Волейбол.	1		1
51	28.12.21		Гимнастические упражнения, растяжка.	1		1
52	30.12.21		Челночный бег. Баскетбол.	1		1
53	11.01.22		ОРУ. Растяжка.	1		1
54	13.01.22		Футбол с выпрыгиваниями.	1		1
55	15.01.22		Тренировка в бассейне. Плавание кролем и на спине.	1		1
56	18.01.22		Бег по пересеченной местности.	1		1
57	20.01.22		Волейбол. Работа над подачей мяча.	1		1
58	22.01.22		Бросок набивного мяча. Выпады с гантелями.	1		1
59	25.01.22		Подтягивание, отжимание, приседания.	1		1
60	27.01.22		Настольный теннис.	1		1
61	29.01.22		Круговая тренировка.	1		1
62	01.02.22		Бег спиной вперед. Приставной шаг. Гимнастика.	1		1
63	03.02.22		Упражнения с мячом – фитбол.	1		1

64	05.02.22		Упражнения с петлями TRX.	1		1
65	08.02.22		Выпрыгивания с ускорениями.	1		1
66	10.02.22		Тренировка в бассейне. Плавание кролем и на спине.	1		1
67	12.02.22		Упражнения на руки и плечи.	1		1
68	15.02.22		Футбол.	1		1
69	17.02.22		Упражнения на ноги.	1		1
70	19.02.22		Баскетбол.	1		1
71	22.02.22		Упражнения на спину и живот.	1		1
72	24.02.22		Бег по пересеченной местности.	1		1
73	26.02.22		ОРУ. Прыжки с ускорениями.	1		1
74	01.03.22		Гимнастические упражнения, растяжка.	1		1
75	03.03.22		Тренировка в бассейне. Плавание под водой и на скорость.	1		1
76	05.03.22		Бег с ускорениями.	1		1
77	08.03.22		Бег на выносливость.	1		1
78	10.03.22		Упражнения на руки в тренажерном зале.	1		1
79	12.03.22		Настольный теннис.	1		1
80	15.03.22		Упражнения на ноги и спину.	1		1
81	17.03.22		Футбол с отжиманиями.	1		1
82	19.03.22		Растяжка, гимнастика, тренировка с фитбольным мячом.	1		1
83	22.03.22		Выпады, отжимания, планка на руках.	1		1
84	24.03.22		Бег на короткие дистанции.	1		1
85	26.03.22		ОРУ, растяжка.	1		1

86	29.03.22		Челночный бег, баскетбол.	1		1
87	31.03.22		Волейбол.	1		1
88	02.04.22		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	1		1
89	05.04.22		Упражнения на брусьях, на турнике.	1		1
90	07.04.22		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями, приставной шаг.	1		1
91	09.04.22		Упражнения на ноги и спину.	1		1
92	12.04.22		Бассейн.	1		1
93	14.04.22		Бег на короткие дистанции с ускорениями.	1		1
94	16.04.22		Упражнения на руки и ноги.	1		1
95	19.04.22		Игра – перетягивание каната.	1		1
96	21.04.22		Круговая тренировка.	1		1
97	23.04.22		Выпады с утяжелителями.	1		1
98	26.04.22		Бросок набивного мяча, скакалка.	1		1
99	28.04.22		Волейбол. Верхняя подача. Прием мяча.	1		1
100	30.04.22		Баскетбол. Бросок в кольцо. Передача мяча.	1		1
101	03.05.22		Растяжка, гимнастика.	1		1
102	05.05.22		Футбол с отжиманиями.	1		1
103	07.05.22		Растяжка, гимнастика, тренировка с фитбольным мячом.	1		1
104	10.05.22		Выпады, отжимания, планка на руках.	1		1
105	12.05.22		Бег на короткие дистанции.	1		1
106	14.05.22		ОРУ, растяжка.	1		1

107	17.05.22		Челночный бег, баскетбол.	1		1
108	19.05.22		Волейбол.	1		1
109	21.05.22		Подтягивания, отжимания, приседания, берпи.	1		1
110	24.05.22		Упражнения на брусьях, на турнике.	1		1
111	26.05.22		Бег с захлестом ног, с высокоподнятыми коленями.	1		1
112	28.05.22		Упражнения на ноги и спину.	1		1
113	31.05.22		Бассейн.	1		1
114	02.06.22		Бег по пересеченной местности.	1		1
115	04.06.22		Бег по лесу. Прыжки на тумбу.	1		1
116	07.06.22		Упражнения с мячом-фитбол.	1		1
117	09.06.22		Упражнения с петлями TRX.	1		1
118	11.06.22		Выпрыгивания с ускорениями.	1		1
			Футбол.	1		1
119	14.06.22		Волейбол.	1		1
120	16.06.22		Инструктаж перед каникулами.	1	1	
				120	6	114

## Методика проведения занятий

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п.

*Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства. Упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале.

*Основная часть* – 1 час. Развивать общефизическую выносливость, несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

— Бег на длинные дистанции и переменный бег.

— Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

— Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

*Заключительная часть* заминка- 10 мин. Заминка – это обычная растяжка после силовой тренировки с добавлением лёгкого кардио, которое приведёт в норму ваш пульс и температуру тела.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Инвентарь используемый во время тренировок:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;



Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

## **Меры безопасности при проведении тренировок**

### **Требования к руководителю занятий**

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

### **Требования к занимающимся**

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.

7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

### **Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М., 2002.
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, М. - 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. – М., 2017.
5. Марченко И.Н., Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. 3-е издание, исправленное. – Волгоград, 2011.
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. – М., 2017.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. – М., 2017.
9. Собянин Ф.И., Быченкова М.Г., Замогильнов А.И. Основы теории физической культуры. 10-11 классы: учеб. пособие. – М., 2006.
10. Физическая культура. 10-11 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. – М., 2013.
11. <https://www.youtube.com/user/p4prussian>
12. [Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014 \(obuchalka.org\)](http://obuchalka.org)
13. [УЧЕБНИКИ по ТнМФК, ТС и ОФК | Е.м. Ворошникова \(vk.com\)](https://vk.com)
14. [Авторские программы Татьяны Ловец \(lavetspro.com\)](http://lavetspro.com)