Министерство образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Центр внешкольной работы»
государственного бюджетного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы им .И.Н. Ульянова «Центр образования» с. Усолье муниципального района Шигонский Самарской области.

Программа принята
на заседании
методического совета
Протокол № 6 от 30.06.2023.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Усолье
Л.Н. Подлипалина
Приказ № 60/7-од от 30.06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«ОФП»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь Николаевна,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2023.09.03 11:13:25+04'00'

Разработчик:

Миронов Евгений Геннадьевич,

педагог дополнительного образования

с. Усолье, 2023 г.

Краткая аннотация

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Пояснительная записка

- ***Направленность дополнительной общеобразовательной программы.***

По своему содержанию данная программа –физкультурно-спортивная.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры.

Программа детского объединения «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Для реализации программы используются вербальные, наглядные, практические, поисковые методы обучения.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость

- ***Отличительная особенность***

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением

специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. **Новизна** программы заключается в ее модульной структуре, которая расширяет возможности педагога в дифференцированном подходе к обучению отдельных обучающихся и группы в целом.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Общая физическая подготовка» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на

усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12. 2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ ;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf ;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html ;
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» https://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html ;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html
- «Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ);

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

➢ ***Адресат программы «ОФП»***

Данная программа разработана для обучающихся 5 - 10 классов, от 10 до 17 лет. Детское объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом деятельности. Наполняемость в группе – 15 человек.

- **Сроки реализации программы «ОФП»**

  Общее количество часов в год – 126 часов.

  Продолжительность занятия – 40 мин.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

<u>Учебно-тематический план</u>

№	Название модулей	Кол-во часов
1	**Спортивные игры**	**42**
2	**Гимнастика с элементами акробатики**	**42**
3	**Легкая атлетика**	**42**
4	**Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**	**согласно плану спорт. мероприятий**
ИТОГО		**126**

Содержание программы:

Первый модуль «Спортивные игры:

Цель: развитие знаний, двигательных умений и навыков, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Воспитать умение работать в группе, команде

Занимающиеся должны:

Знать:

- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;

Уметь:

- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Тема: Баскетбол (14 часов): стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Тема: Футбол (14 часов): удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Тема: Волейбол (14 часов): стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двустороняя игра.

Второй модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 42 часа

Цель: развитие знаний, двигательных умений и навыков, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Воспитать умение работать в группе, команде

Занимающиеся должны:

Знать:

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Тема1 : Строевые упражнения.

Тема 2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Тема 3.Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Практические занятия: Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подьем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Практические занятии: Мальчики – опорный прыжок согнув ноги в коленях; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подьем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Третий модуль «Легкая атлетика» (42 часа)

Цель: развитие знаний, двигательных умений и навыков, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Воспитать умение работать в группе, команде

Занимающиеся должны:

Знать:

- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Практические занятия:

бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Календарно-тематическое планирование программы.

№	Название темы	Кол-во часов	Оборудование	Формы контроля
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	Спортивная площадка,беговая дорожка, свисток	Опрос Зачет
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка	Опрос,зачет
3	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	2	Спорт. пло-щадка,бег.дорожка.	Сдача нормативов
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка	Сдача нормативов
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	2	Спортивная площадка, бег.дорожка	Сдача нормативов

6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	2	Спортзал, рулетка, секундомер	Сдача нормативов
7	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал,рулетка,беговая дорожка.	Сдача нормативов
8	О Р У . Правила игры «Баскетбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток	Сдача нормативов
9	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота,мяч,свисток	Сдача нормативов
10	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота, мяч,свисток	Сдача нормативов
11	ОРУ. Тактика защиты . Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота,мяч,свисток	Сдача нормативов Устный опрос
12	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.Упражнения на гибкость.	2	Спортзал, гимнастические коврики	Сдача нормативов
13	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты	2	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	Сдача нормативов

	боком- «Колесо», кувырок вперед.			
14	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад,мост, стойка на лопатках-девочки, стойка на голове-мальчики.	2	Спортзал, гимн. маты, коврики.	Сдача нормативов
15	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	2	Спортзал, гимн. маты, коврики	Сдача нормативов
16	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2	Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины	Сдача нормативов
17	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	2	Спортзал, перекладины гимн. коврики	Сдача нормативов Устный опрос
18	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки,палки. Мячи.	Сдача нормативов

19	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	2	Спортзал, скамейка, гимн. стен -ка,коврики	Сдача нормативов
20	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	2	Спортзал,гимн. козел, маты	Сдача нормативов
21	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	Спортзал, гимн. коври - ки,скакалки	Сдача нормативов
22	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	2	Спортзал, ги -мн.стенка, перекладины,скамейки, скакалки	Сдача нормативов
23	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортзал,набивные мячи,рулетка,маты, гимн. стенка	Сдача нормативов
24	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	2	Спортзал, вол. сетка, мя чи, свисток.	Сдача нормативов
25	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	2	Спортзал, волейбол. сетка,мяч	Сдача нормативов
26	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая	2	Спортзал, волейбол. площадка,мяч	Сдача нормативов

	картошка»			
27	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	Волейбольная площадка,мяч	Сдача нормативов
28	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
29	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
30	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная ига.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
31	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
32	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
33	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	Сдача нормативов
34	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	Сдача нормативов

	капитану».			

34	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	Сдача нормативов Устный опрос
35	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	Сдача нормативов
36	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	Сдача нормативов
37	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	Сдача нормативов
38	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	Сдача нормативов
39	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в	2	Б/больная площадка,Б/б корзины, мячи, свисток	Сдача нормативов

	корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.Учебная игра по упрощенным правилам.			
40.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	2	Б/больная площадка,Б/б корзины, мячи, свисток	Сдача нормативов
41.	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Учебная игра.	2	Б/больная площадка, мячи, свисток, стойки для обводки	Сдача нормативов
42.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов».Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	2		Сдача нормативов
43.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	Сдача нормативов Устный опрос
44.	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	Сдача нормативов
45.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча.Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно	2	Спортзал, футбольные мячи, свисток	Сдача нормативов

	касание» .			
46	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2	Спортзал, конусы, ф/бол ьные мячи, свисток	Сдача нормативов Устный опрос
47.	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток	Сдача нормативов
48.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	2	Спортзал, во рота,ф/больные мячи, свис ток, конусы	Сдача нормативов
49.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток	Сдача нормативов
50.	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, во рота,ф/больные мячи, свис ток, стойки	Сдача нормативов
51.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток	Сдача нормативов
52.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в	2	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток	Сдача нормативов

	нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.			
53.	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	Сдача нормативов
54.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
55.	О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	2	Спортплощадка, бита, тен -нисный мяч.	Сдача нормативов Устный опрос
56.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, яма для прыжков.	Сдача нормативов
57.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, яма для прыжков, лопата,грабли рулетка	Сдача нормативов
58	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	2	Спортплощадка,прыжковая яма,лопата,грабли,рулетка, бита,тен.мяч.	Сдача нормативов
59	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, малые мячи, ру -летка	Сдача нормативов

60.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	2	Спортплощадка,беговая дорожка, малые мячи, ру летка,эстафет. палочка.	Сдача нормативов
61.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	Сдача нормативов
62	Подвижные игры	4	Спортивная площадка	
Итого:		**126 часов**		

<u>Методическое обеспечение :</u>

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

<u>Материально-техническое обеспечение:</u>

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Литература:

1. Березин А. В., Зданевич А. А, Ионов Б. Д. и др.; Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002

2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2005 год

3. Озотин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.. - М.: ООО «Издательство А стел ь»: ООО «Издательство АСТ», 2002

4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. Ь. Портнова. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2002

5. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003

6. Программы для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 1986 г