

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕШОТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10 ИМ. В.В.  
ЖЕНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора МБОУ  
«РСШ№10 им. В.В. Женченко»  
И.А. Шаповалова  
Приказ № 61-Д от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА**

«Основы физической подготовки»

Спортивно-оздоровительная направленность

Базовый уровень

Возраст обучающихся 9-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Альбрантд Кристина Дмитриевна

Педагог дополнительного образования

пгт.Нижняя пойма

2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы физической подготовки» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №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»;

- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

**Направленность программы «Основы физической подготовки»**

Программа дополнительного образования составлена для работы с обучающимися 9-14 лет.

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «ОФП» имеет спортивно-оздоровительную направленность. . Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Новизна и актуальность программы**

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для проведения кружка в МБОУ «РСШ№10 им.В.В.Женченко» на 3 (три) года 2022-2025 учебный год ( с сентября 2022г по май 2025г)

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа предназначена на 3 года обучения: 144 часа, 2 раз в неделю

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:**

- в неделю проводится два занятия;
- продолжительность занятий – 1 ч 40 мин (10 мин перерыв);

- общее количество часов при изучении курса – 144 часа в год, всего 432 часа

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике в ОФП в доступной форме, без спортивного совершенствования.

#### **Задачи:**

1. Образовательные:
  - Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
  - Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
2. Воспитательные:
  - Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.
3. Оздоровительные:
  - Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
  - Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
  - Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
  - Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
  - Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

### **Содержание программы**

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения:

классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию учащихся, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

### Учебный план занятий

#### 1-ый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения ОФП	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила в ОФП (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16	-	16	-
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Различные игры	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

#### 2-ой год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения ОФП	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий	3	3	-	-
3.	Правила игры (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-

	инвентарю				
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16		16	
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
8.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Различные игры	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

### 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История возникновения ОФП	3	3	-	Опрос
2.	Правила безопасности во время занятий на офп	3	3	-	-
3.	Правила игры (основные понятия)	3	3	-	Опрос
4.	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю	3	3	-	-
5.	Техническая подготовка	40	-	40	-
6.	Тактическая подготовка	16		16	
7.	Физическая подготовка	40	-	40	-
7.	Подвижные игры и эстафеты	12	-	12	-
9.	Различные игры	14	-	14	-
10.	Соревнования. Контрольные испытания	10	-	10	-
	Итого:	144	12	132	

## Содержание курса программы ОФП

### Тема 1. История ОФП.

Теория: История зарождения ОФП, История чемпионатов Мира и Европы, Современное ОФП.

### Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

### Тема 3. Правила в ОФП.

Теория: Жесты судей.

#### **Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

#### **Тема 5. Техническая подготовка**

Теория: Передвижения и остановки, удары по мячу, ведение мяча, , вбрасывание мяча, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в настольный теннис. Введение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар).

#### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Теория: Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

Практика: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка.**

Теория: Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры.

Практика: Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному

сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

### **Тема 8. Подвижные игры.**

Практика: «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

### **Тема 9. Игры в ОФП.**

Практика: Игры футбол, волейбол, настольный теннис.

### **Тема 10. Учебные игры.**

Практика: Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире школы. Сдача контрольно-переводных нормативов.

## **Планируемые 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.

### **Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Предметными результатами**

- 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.

### **Календарно - тематическое планирование первого года обучения**

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводный урок по ОФП, Т.Б. инструктаж, беседа: «Физическая культура и спорт».	2		
2	Бег на короткие дистанции.	2		
3	Бег на короткие дистанции.	2		

4	Низкий старт, высокий старт.	2		
5	Старты. Стартовый разгон.	2		
6	Стартовый разбег.	2		
7	Финиширование.	2		
8	Бег на средние дистанции.	2		
9	Бег на средние дистанции.	2		
10	Кроссовая подготовка.	2		
11	Кроссовая подготовка.	2		
12	Контрольные испытания.	2		
13	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	2		
14	Осенний легкоатлетический кросс.	2		
15	Специальная подготовка.	2		
16	Общая физическая подготовка.	2		
17	Общая физическая подготовка.	2		
18	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		
19	Стойки, передвижения в стойках.	2		
20	Передачи мяча на месте.	2		
21	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2		
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
23	Броски мяча в корзину, с места.	2		
24	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
25	Специальная подготовка.	2		
26	Общая физическая подготовка.	2		
27	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
28	Финты. Учебная игра.	2		
29	Психологическая подготовка. Учебная игра.	2		
30	Подготовка к соревнованиям.	2		
31	Соревнования по баскетболу.	2		
32	Соревнования по баскетболу.	2		
33	Техника безопасности на занятиях волейболом.	2		
34	Стойки, передвижения в стойках.	2		
35	Передачи мяча на месте, в движении.	2		
36	Передачи сверху и снизу двумя руками.	2		
37	Прием и передача мяча.	2		
38	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	2		
39	Учебная игра. Тактические действия.	2		
40	Учебная игра.	2		
41	Соревнования по волейболу.	2		

42	Соревнования по волейболу.	2		
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		
44	Нижняя прямая подача.	2		
45	Верхняя прямая подача.	2		
46	Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.	2		
47	Общая физическая подготовка.	2		
48	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	2		
49	Специальная подготовка.	2		
50	Тактическая подготовка в нападении и защите.	2		
51	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	2		
52	Судейская практика. Учебная игра.	2		
53	Общая физическая подготовка.	2		
54	Контрольные испытания	2		
55	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		
56	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		
57	Общеразвивающие упражнения.	2		
58	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2		
59	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	2		
60	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2		
61	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2		
62	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2		
63	Гимнастическая комбинация.	2		
64	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	2		
65	Общая физическая подготовка.	2		
66	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
67	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
68	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		
69	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		
70	Подвижные игры с элементами	2		

	баскетбола.			
71	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
72	Общая физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	144		

### Календарно - тематическое планирование второго года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводный урок по ОФП, Т.Б. инструктаж, беседа: «Физическая культура и спорт».	2		
2	Бег на короткие дистанции.	2		
3	Бег на короткие дистанции.	2		
4	Низкий старт, высокий старт.	2		
5	Старты. Стартовый разгон.	2		
6	Стартовый разбег.	2		
7	Финиширование.	2		
8	Бег на средние дистанции.	2		
9	Бег на средние дистанции.	2		
10	Кроссовая подготовка.	2		
11	Кроссовая подготовка.	2		
12	Контрольные испытания.	2		
13	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	2		
14	Осенний легкоатлетический кросс.	2		
15	Специальная подготовка.	2		
16	Общая физическая подготовка.	2		
17	Общая физическая подготовка.	2		
18	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		
19	Стойки, передвижения в стойках.	2		
20	Передачи мяча на месте.	2		
21	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2		
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
23	Броски мяча в корзину, с места.	2		
24	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
25	Специальная подготовка.	2		
26	Общая физическая подготовка.	2		
27	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
28	Финты. Учебная игра.	2		

29	Психологическая подготовка. Учебная игра.	2		
30	Подготовка к соревнованиям.	2		
31	Соревнования по баскетболу.	2		
32	Соревнования по баскетболу.	2		
33	Техника безопасности на занятиях волейболом.	2		
34	Стойки, передвижения в стойках.	2		
35	Передачи мяча на месте, в движении.	2		
36	Передачи сверху и снизу двумя руками.	2		
37	Прием и передача мяча.	2		
38	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	2		
39	Учебная игра. Тактические действия.	2		
40	Учебная игра.	2		
41	Соревнования по волейболу.	2		
42	Соревнования по волейболу.	2		
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		
44	Нижняя прямая подача.	2		
45	Верхняя прямая подача.	2		
46	Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.	2		
47	Общая физическая подготовка.	2		
48	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	2		
49	Специальная подготовка.	2		
50	Тактическая подготовка в нападении и защите.	2		
51	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	2		
52	Судейская практика. Учебная игра.	2		
53	Общая физическая подготовка.	2		
54	Контрольные испытания	2		
55	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		
56	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2		
57	Общеразвивающие упражнения.	2		
58	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2		
59	Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки).	2		
60	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2		
61	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2		

62	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2		
63	Гимнастическая комбинация.	2		
64	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	2		
65	Общая физическая подготовка.	2		
66	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
67	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
68	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		
69	Подвижные игры с элементами акробатики.	2		
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
71	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
72	Бег на средние дистанции	2		
	ИТОГО:	144		

### Календарно - тематическое планирование третьего года обучения

№	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводный урок по ОФП, Т.Б. инструктаж, беседа: «Физическая культура и спорт».	2		
2	Бег на короткие дистанции.	2		
3	Бег на короткие дистанции.	2		
4	Низкий старт, высокий старт.	2		
5	Старты. Стартовый разгон.	2		
6	Стартовый разбег.	2		
7	Финиширование.	2		
8	Бег на средние дистанции.	2		
9	Бег на средние дистанции.	2		
10	Кроссовая подготовка.	2		
11	Кроссовая подготовка.	2		
12	Контрольные испытания.	2		
13	Подготовка к осеннему	2		

	легкоатлетическому кроссу.			
14	Осенний легкоатлетический кросс.	2		
15	Специальная подготовка.	2		
16	Общая физическая подготовка.	2		
17	Общая физическая подготовка.	2		
18	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2		
19	Стойки, передвижения в стойках.	2		
20	Передачи мяча на месте.	2		
21	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2		
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2		
23	Броски мяча в корзину, с места.	2		
24	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
25	Специальная подготовка.	2		
26	Общая физическая подготовка.	2		
27	Броски мяча в корзину, в движении.	2		
28	Финты. Учебная игра.	2		
29	Психологическая подготовка. Учебная игра.	2		
30	Подготовка к соревнованиям.	2		
31	Соревнования по баскетболу.	2		
32	Соревнования по баскетболу.	2		
33	Техника безопасности на занятиях волейболом.	2		
34	Стойки, передвижения в стойках.	2		
35	Передачи мяча на месте, в движении.	2		
36	Передачи сверху и снизу двумя руками.	2		
37	Прием и передача мяча.	2		
38	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	2		
39	Учебная игра. Тактические действия.	2		
40	Учебная игра.	2		
41	Соревнования по волейболу.	2		
42	Соревнования по волейболу.	2		
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2		
44	Нижняя прямая подача.	2		
45	Верхняя прямая подача.	2		
46	Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.	2		
47	Общая физическая подготовка.	2		
48	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	2		
49	Специальная подготовка.	2		
50	Тактическая подготовка в нападении и	2		



**Место проведения:**

Спортивный зал;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

**Инвентарь:**

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.

**Форма аттестации и оценочные материалы**

Формы аттестации разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы «Футбол». Они отражают достижения цели и задач программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме (по выбору учащихся):

- тестовых упражнений;
- зачета.

Строится на принципах учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, свободы выбора.

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:** проводится методом наблюдения, спортивных результатов, грамота, призовое место и др.

В конце каждого полугодия проводится **промежуточная аттестация**, выявляющая результативность обучения.

Оценка результативности освоения программы «Футбол» связана с уровнями освоения содержания программы:

- оптимальный уровень;
- достаточный уровень;
- недостаточный уровень.

**Отслеживание личностного развития обучающихся** осуществляется методом наблюдения и личных спортивных достижений.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила игры в футбол и показать элементы техники выполнения упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;
- анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме игры в футбол, где выпускники демонстрируют практические навыки игры, знание правил игры, основ судейства, тактики игры, приобретенные за время обучения по программе.

### **Оценочные материалы**

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Методические материалы**

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

занятия проводятся в очной форме.

#### **Методы обучения:**

- словесный,
- наглядно - практический;
- объяснительно-иллюстративный, репродуктивный,
- игровой.

#### **Методы воспитания:**

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация и др.);

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

### **Список рекомендованной литературы для детей**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.

9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### **Список рекомендованной литературы для родителей**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
  1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
  2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
  3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
  4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
  5. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.