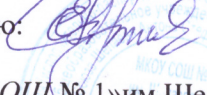
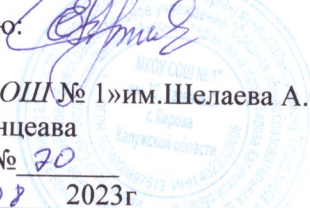


муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» имени Героя Советского Союза  
Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области

Принято решением  
Педагогического совета  
Протокол 1 от 31.08.23

Утверждаю:   
директор  
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.  
Е.В. Руженцева  
Приказ № 70  
«31» 08 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Горшков Вячеслав Михайлович  
Учитель физической культуры  
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.  
г. Кирова Калужской области

2023 год

## 1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования учащихся»; муниципальных правовых актов; Устава.

Рабочая программа секции дополнительного образования «ОФП» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 14- 17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов, а именно тренеров-преподавателей. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта.

**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.

**Направленность** дополнительной образовательной программы ОФП - физкультурно-оздоровительная.

Вид программы модифицированная.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**Цель и задачи:**

**Цель** программы - увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

### **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **Образовательные**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техникотактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

### **Возраст детей и сроки реализации программы**

Программа курса ОФП рассчитана на один год. Занятия проходят **2 раза** в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части углублено

лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Общее количество часов в год -68.

**Формами работы являются:**

беседа, выполнение тестов, выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники.  
 , беседа, инструктаж,  
 соревнования.

**Формы аттестации**

Выполнение контрольных упражнений и тестов.

**Планируемые результаты и способы их проверки**

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- 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.

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

**Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

**Оценочные материалы**

| № п/п | Возраст<br>Наименование | 1 год |    | 2 год   |         | 3 год |      | 4 год |      |
|-------|-------------------------|-------|----|---------|---------|-------|------|-------|------|
|       |                         | М.    | д. | М.      | д.      | М.    | д.   | М.    | д.   |
| 1.    | Бег 10 м (сек)          |       |    | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2 5-  | 2 6- | 2 3-  | 2 5- |



|     |  |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.  | Бег 30 м (сек)                                     | 10.5-8.5  | 10.7-8.7  | 9.2-7.9   | 9.8-7.3   | 8.4-7.6   | 8.9-7.7   | 8.0-7.4   | 8.7-7.8   |
| 3.  | Челночный бег 3х10 м(сек)                          | 14.5-13.5 | 15.8-14.7 | 13.2-12.2 | 14.5-13.2 | 12.0-11.2 | 13.2-12.2 | 11.2-9.9  | 12.0-10.5 |
| 4.  | Прыжок с места (см)                                | 55-70     | 50-65     | 70-100    | 65-95     | 85-105    | 80-100    | 100-125   | 95-120    |
| 5.  | Прыжки через скакалку(раз)                         |           |           | 1-3       | 2-5       | 3-15      | 3-20      | 7-21      | 15-45     |
| 6.  | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-185   | 100-178   | 187-270   | 138-221   | 221-303   | 156-256   | 242-360   | 193-331   |
| 7.  | Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)                | 2.5-5.5   | 2.4-5.2   | 3.9-7.5   | 3.5-5.9   | 4.4-9.8   | 3.3-8.3   | 6.0-13.9  | 5.5-11.8  |
|     |  | 2.0-4.8   | 1.8-3.7   | 1.8-3.7   | 2.5-4.5   | 3.2-5.9   | 3.0-5.7   | 5.0-10.8  | 4.6-8.0   |
| 8.  | Подбрасывание и ловля мяча(раз)                    | 5-10      | 5-10      | 15-25     | 15-25     | 26-40     | 26-40     | 45-60     | 45-60     |
| 9.  | Отбивание мяча(раз)                                | 5-7       | 5-7       | 7-10      | 7-10      | 10-15     | 10-15     | 10-20     | 10-20     |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,м.  | 1-1.5     | 1-1.5     | 1.5-2.5   | 1.5-2.5   | 3.0-4.0   | 3.0-4.0   | 3.0-5.0   | 3.0-5.0   |
| 11. | Статическое равновесие (сек)                       | 10        | 10        | 12-20     | 15-28     | 25-35     | 30-40     | 35-42     | 45-60     |
| 12. | Подъем туловища (раз)                              |           |           | 11-17     | 10-15     | 12-25     | 11-20     | 15-30     | 14-28     |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см)                    | 1-2       | 2-3       | 3-6       | 6-9       | 4-7       | 7-10      | 5-8       | 8-12      |
| 14. | Бег на выносливость (м)                            | 300-450   | 200-350   | 600-750   | 450-750   | 680-1500  | 650-1200  | 900-2000  | 700-1800  |
| 15. | Бег на лыжах на выносливость                       | 1000-1500 | 700-1200  | 1500-2000 | 1200-1500 | 200-2500  | 500-2000  | 2000-3000 | 2000-2500 |

### Формы и способы проверки результативности

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. **Предметные результаты:**
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

#### Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## 2. Учебно-тематический план

| №   | Наименование разделов, тем                            | Количество часов |          |           | Форма аттестации/ контроля                 |
|-----|---|------------------|----------|-----------|--|
|     |   | всего            | теория   | практика  |  |
| I   | <b>Основы знаний</b><br>Травматизм в спорте, причины. | 1                | 1        |           | беседа,<br>инструктаж                      |
| II  | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>              | 30               | 2        | 28        | соревнования                               |
| III | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>        | 35               | 1        | 34        | соревнования                               |
| IV  | <b>Контрольные испытания</b>                          | 2                | -        | 2         | выполнение контрольных упражнений и тестов |
| V   | <b>Итого часов</b>                                    | <b>68</b>        | <b>4</b> | <b>64</b> |  |

## 3. Содержание программы

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний. (1 час)

#### Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

*Ожидаемый результат.* Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.



## **1. Строевые упражнения.**

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

*Ожидаемый результат.* Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

*Теория.*

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

*Ожидаемый результат.* Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **3. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

*Ожидаемый результат.* Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **4. Корректирующая гимнастика.**

*Теория.*

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат.* Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

## **5. Оздоровительная гимнастика.**

*Теория.* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

*Ожидаемый результат.* Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений.

## **6. Оздоровительный бег.**

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.* Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.



*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.* Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (35 часов)**

#### **1. Основы видов спорта**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

#### **2. Подвижные игры.**

*Теория.*

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### **3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

#### **4. Спортивные игры**

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

#### **5. Соревнования и конкурсы**

*Теория.*

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

### **Раздел 4. Двухсторонние игры.**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой»), с оббеганием лежащих и

стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Ожидаемый результат.* Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 5. Контрольные нормативы. (2 часа)**

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

### **Календарно-тематическое планирование**

| № п/п     | Тема занятия  | Количество<br>во часов | Форма<br>занятия    | Форма<br>контро<br>ля | Дата<br>планир<br>уемая | Дата<br>фактич<br>еская | Причина<br>измени<br>я даты |
|-----------|---|------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Основы знаний (1 часа)</b>                       |                        |                     |                       |                         |                         |                             |
| 2.        | Травматизма в спорте, причины                                 | 1                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| <b>3.</b> | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 часов)</b> |                        |                     |                       |                         |                         |                             |
| 4.        | Строевые упражнения   | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 5.        | Общеразвивающие упражнения без предметов                      | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 6.        | Общеразвивающие упражнения с партнёром                        | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 7.        | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах         | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 8.        | Дыхательная гимнастика  | 1                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 9.        | Акробатические упражнения                                     | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 10.       | Преодоление полосы препятствий                                | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |
| 11.       | Выполнение гимнастических                                     | 2                      | комбини<br>рованная |                       |                         |                         |                             |

|     |   |                           |   |                 |       |  |  |  |
|-----|---|---------------------------|---|-----------------|-------|--|--|--|
|     | ьный бег:   | бег                       |   | ванная          |       |  |  |  |
| 13. |   | Бег на короткие дистанции | 2 | комбинированная |       |  |  |  |
| 14. |   | Эстафетный бег            | 2 | комбинированная |       |  |  |  |
| 15. |   | Кросс 500 метров          | 1 | комбинированная | зачёт |  |  |  |
| 16. |   | Кросс 1000 метров         | 1 | комбинированная | зачёт |  |  |  |
| 17. | Оздоровительная гимнастика  |                           | 2 | комбинированная |       |  |  |  |
| 18. | Прыжки в длину с разбега  |                           | 1 | комбинированная |       |  |  |  |
| 19. | Прыжки в высоту с разбега   |                           | 1 | комбинированная |       |  |  |  |
| 20. | Метание гранаты в цель на дальность   |                           | 1 | комбинированная |       |  |  |  |
| 21. | Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике  |                           | 2 | комбинированная | зачёт |  |  |  |
| 22. | <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (35 часов)</b>  |                           |   |                 |       |  |  |  |
| 23. | Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.        |                           | 1 | групповая       |       |  |  |  |
| 24. | Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.  |                           | 1 | групповая       |       |  |  |  |
| 25. | Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика  |                           | 1 | групповая       |       |  |  |  |
| 26. | Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении |                           | 1 | групповая       |       |  |  |  |
| 27. | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с полупрыжком  |                           | 1 | групповая       |       |  |  |  |



|     |   |   |                 |       |  |  |
|-----|---|---|-----------------|-------|--|--|
|     | Перехват, вырывание, забивание мяча   |   |                 |       |  |  |
| 29. | Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 30. | Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча   | 1 | групповая       |       |  |  |
| 31. | Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика   | 1 | групповая       |       |  |  |
| 32. | Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика   | 1 | групповая       |       |  |  |
| 33. | Групповые и командные действия. Соревнования по футболу   | 1 | групповая       |       |  |  |
| 34. | Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам | 4 | групповая       |       |  |  |
| 35. | Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры   | 1 | групповая       |       |  |  |
| 36. | Контрольные соревнования по настольному теннису.  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 37. | Подвижные игры  | 4 | групповая       |       |  |  |
| 38. | Упражнения на ловкость  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 39. | Упражнения на координацию движений  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 40. | Упражнения на гибкость  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 41. | Упражнения на быстроту  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 42. | Упражнения на выносливость  | 1 | групповая       |       |  |  |
| 43. | Спортивные игры   | 4 | групповая       |       |  |  |
| 44. | Соревнования по ОФП   | 1 | групповая       | зачёт |  |  |
| 45. | Соревнования по СФП   | 1 | групповая       | зачёт |  |  |
| 46. | Соревнования - эстафеты   | 1 | групповая       | зачёт |  |  |
| 47. | Контрольные нормативы   | 2 | комбинированная | зачёт |  |  |

**Помещение:** Для проведения занятий - спортзал или спортивная площадка, соответствующие гигиеническим нормам и требованиям площади на одного обучающегося.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной, волейбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, волейбольной сеткой, мишени для метания в цель.

. Эстафеты,

## 6. Список литературы

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. Куприянчик 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.