

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Савеевская основная школа имени Героя Советского Союза М.С.Добрынина»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета школы

Протокол от 31.05.2021 г. № 10



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ  
«Савеевская основная школа»  
от 01.06.2021 г. № 66

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Общефизической подготовки»  
на 2021-2022 учебный год**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная/общефизическая  
подготовка

**Уровень программы:** стартовый

**Возраст обучающихся:** 11 — 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель программы:** учитель физкультуры Иванцов Алексей Иванович

д. Савеево 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

**1.1** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизической подготовки» направленность физкультурно-спортивной/общефизической подготовки, реализуемая в МБОУ «Савеевская основная школа», разработана на основе нормативной базы дополнительного образования, а именно:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказа Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 " Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам"
- **Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N28 СанПиН 2.4.3648-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р)
- **Письма Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242** (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Устава МБОУ «Савеевская основная школа»

**1.2. Актуальность** Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи на Программу, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому обучающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**1.3. Педагогическая целесообразность** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

**1.4 Адресат программы** - обучающиеся 11-15 лет, данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

**1.5. Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на один год. На занятия отводится 1 час в неделю. Всего 34 часа в год.

**1.6. Режим занятий:** общее количество часов в год – 34 часа. Количество часов в неделю – 1 час. Продолжительность одного занятия 45 минут.

**1.7. Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

**Формы организации деятельности:** учащиеся имеют возможность сочетать различные направления деятельности и формы занятий с учетом их интересов. Программа предполагает использование коллективных, индивидуальных, групповых форм занятий. Сочетание разных видов деятельности (познавательной, творческой) вызывает активность и заинтересованность и дает определенные результаты.

### **1.8. Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

#### ***Образовательные***

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### ***Развивающие***

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### Воспитательные

прививать гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

- ☐ воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- ☐ воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- ☐ воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.
- ☐ оздоровление и физическое развитие детей
- ☐ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

#### Метапредметные

- ☐ 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.

#### Предметные

- ☐ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- ☐ развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- ☐ развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- ☐ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

основные требования к занятиям по ОФП;

историю развития всех изученных видов спорта;

гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;

способы проведения соревнований;

уметь:

усваивать программный материал;

выполнять зачетные требования по ОФП;

владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;

владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

принимать участие в соревнованиях;

сознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;

использовать знания, умения, навыки на практике.

**Личностными результатами** освоения программы «ОФП» является:

- формирование основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие чувства патриотизма, гордости за свою малую Родину, свой народ.

### **Метапредметные**

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.

## Предметные

- ☐ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- ☐ развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- ☐ развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- ☐ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятий	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		<b>4ч</b>
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1
2.	ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность. Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	1
3.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
4.	ЗОЖ - виды закаливания. Удар мяча головой. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
<b>ОКТАБРЬ</b>		<b>4ч</b>
5.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.	1
6.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1

7.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
8.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2х2 на одно кольцо.	1
<b>НОЯБРЬ</b>		<b>3ч</b>
9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1
10.	Техника владения мячом (ловля мяча на уровне груди двумя руками). Бросок с двух шагов.	1
11.	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра 2х2.	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>		<b>4 ч</b>
12.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение – передачи в тройках. Игра 3х3.	1
13.	ПТБ при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	1
14.	Гигиена лыжника. Двухшажный переменный ход.	1
15.	Характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок.	1
<b>ЯНВАРЬ</b>		<b>3ч</b>
16.	Лыжные мази. Двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.	1
17.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход.	1

	Подъем (полуелочкой).	
18.	Одновременный одношажный ход. Подъем лесенкой.	1
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		<b>4ч</b>
19.	Растирание мази. Двухшажный ход. Спуск в низкой стойке	1
20	Внесение коррективов. Двухшажный одновременный ход.	1
21.	Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход.	1
22.	Игры на снегу.	1
<b>МАРТ</b>		<b>4ч</b>
23.	Лыжные гонки на 3-5 км	1
24.	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	1
25.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков – передача мяча – выход. Ведение мяча с заданием.	1
26.	Упрощенные правила игры. Ведение мяча в парах. Игра 3х3	1
<b>АПРЕЛЬ</b>		<b>4ч</b>
27.	Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Броски мяча из-под кольца.	1

28.	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3х3 без ведения.	1
29.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1
30.	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	1
<b>МАЙ</b>		<b>4ч</b>
31.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1
32.	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
33.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>34ч</b>

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

#### **1. Основы знаний о физической культуре:**

##### **Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### **Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции

и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

## **2. Легкая атлетика**

*Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

## **3. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

## **4. Лыжная подготовка**

*Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.*

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

*Практика:* Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

## **5. Спортивные игры**

### **Волейбол**

*Теория:* Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика:* Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

### **Баскетбол**

*Теория:* Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика:* Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

## **6. Общая физическая подготовка**

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

## **7. Контрольное тестирование**

*Контрольные тесты-упражнения:*

**Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

## **Тест 2. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

## **Тест 3. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

## **Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

## **Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

## **Тест 6. Отжимание от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

**Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 8. Метание набивного мяча.**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1	сентябрь	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	1	объяснение демонстрация	Устный опрос. Игра
2	сентябрь	ЗОЖ - закаливание, его значение. Удар по мячу на точность. Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек.	1	беседа демонстрация	Устный опрос. Игра
3	сентябрь	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1	объяснение демонстрация	Тестирование. Игра
4	сентябрь	ЗОЖ - виды закаливания. Удар мяча головой. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1	беседа демонстрация	Тестирование. Игра
5	октябрь	Предупреждение спортивных травм на	1	объяснение демонстрация	Тестирование. Игра

		занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места.		я	
6	октябрь	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	1	объяснение демонстрация	Устный опрос Тестирование. Игра
7	октябрь	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1	объяснение демонстрация	Тестирование. Игра
8	октябрь	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2х2 на одно кольцо.	1	объяснение демонстрация	Игра
9	ноябрь	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	1	объяснение демонстрация	Тестирование. Игра
10	ноябрь	Техника владения мячом (ловля мяча на уровне груди двумя руками). Бросок с двух шагов.	1	объяснение демонстрация	Устный опрос Тестирование. Игра
11	ноябрь	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра 2х2.	1	объяснение демонстрация	Устный опрос Игра
12	декабрь	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение – передачи в тройках. Игра 3х3	1	объяснение демонстрация	Беседа

13	декабрь	ПТБ при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
14	декабрь	Гигиена лыжника. Двухшажный переменный ход.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
15	декабрь	Характеристика лыжного инвентаря, двухшажный переменный ход без палок.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
16	январь	Лыжные мази. Двухшажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.	1	объяснение демонстрации	Зачет. игра
17	январь	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
18	январь	Одновременный одношажный ход. Подъем лесенкой.	1	объяснение демонстрации	Гонки
19	февраль	Растирание мази. Двухшажный ход. Спуск в низкой стойке	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
20	февраль	Внесение коррективов. Двухшажный одновременный ход.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
21	февраль	Охлаждение лыж. Двухшажный переменный ход.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
22	февраль	Игры на снегу.	1	объяснение демонстрации	Игра
23	март	Лыжные гонки на 3-5 км	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
24	март	Правила соревнований. Лыжные эстафеты.	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
25	март	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике	1	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра

		нападения: взаимодействие игроков – передача мяча – выход. Ведение мяча с заданием		я	
26	март	Упрощенные правила игры. Ведение мяча в парах. Игра 3х3	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
27	апрель	Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Броски мяча из-под кольца.	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
28	апрель	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3х3 без ведения	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
29	апрель	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
30	апрель	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
31	май	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра
32	май	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	объяснение демонстраци я	Тестировани е. Игра

33-34	май	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).	2	объяснение демонстрации	Тестирование. Игра
		<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>		

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- **Материально-техническое оснащение** Спортивная площадка (футбольное поле, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

**Методы обучения:** Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

- **Формы организации занятий:** групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.