

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

Принята на заседании
методического совета
«31» августа 2023 г.
Протокол № 11

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №14»
_____ Фахрутдинова А.Г.
Приказ №576 от «31» августа
2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленность
«Общая физическая подготовка»

Возрастной состав обучающихся: 14-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Сахаутдинов Вильдан Владикович,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Нормативно-правовое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка», разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от

01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре», Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Программа реализуется в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 14».

Квалификация педагога дополнительного образования: Высшее педагогическое образование, специальность: учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

Уровень программы: Базовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания. Данная программа оказывает содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Занятия по ОФП способствует улучшению здоровья детей, позволяют снимать негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье молодого поколения.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование упражнений, комплексов на развитие двигательных качеств, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Цель программы заключается в том, чтобы школьникам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий по ОФП.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- овладеть системой знаний об основах физкультурной деятельности;
- формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- создать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Метапредметные (развивающие):

- совершенствовать жизненно важные двигательных навыки и умения в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Личностные (воспитательные):

- содействовать развитию интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности, способам коллективного общения;
- формировать культуру здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа физкультурно-спортивной направленности по «Общей физической подготовке» направлена на обучающихся 14-16 лет, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, класса, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

Условия реализации программы:

В объединение принимаются все желающие, при наличии сертификата дополнительного образования.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 15-45 учеников.

Срок реализации программы 34 недели, 9 месяцев. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 102 учебных часа практических и теоретических занятий.

Формы и режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю, продолжительностью 90 минут, с 10 минутным перерывом. Дополнительная общеразвивающая программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведение регулярных еженедельных занятий. Режим занятий: по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских

встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Каждое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов (тестов). В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы контроля – опрос, тестирование, соревнование

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

По завершении программы обучающийся будет знать:

- содержательные основы здорового образа жизни,
- основные понятия и термины физической культуры;
- планирование режима дня и учебной недели.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;
- тестировать показатели основных физических качеств;
- соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации

Формы подведения промежуточных итогов реализации программы дополнительного образования, представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Оценка уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной аттестации.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль может проводиться в форме зачета, устного ответа, зачетных

соревнований, наблюдения, индивидуальное собеседование, групповая беседа, опрос. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов **Промежуточная (итоговая) аттестация** проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме: сдача контрольных нормативов

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Общее количество часов	Теоретические	Практические	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2	Легкая атлетика	8		8	Тестирование, соревнование
3	Футбол	13	-	13	Опрос, тестирование, соревнование
4	Волейбол	13	-	13	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Баскетбол	11		11	Опрос, тестирование, соревнование
6	Лыжная подготовка	24		24	Опрос, Тестирование, соревнование
7	Баскетбол	15		15	Опрос, тестирование, соревнование
8	Лёгкая атлетика	12		12	тестирование, соревнование
9	Футбол	5		5	Опрос, соревнование
10	Промежуточная (итоговая) аттестация	1	-	1	Тестирование
11	Итоговое занятие	1	1	-	Опрос
Итого		102	2	102	

Календарный учебный график

№ п/п	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие							
1.1			групповая	1	Вводный инструктаж по Т.Б.. Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние физических упражнений на организм человека.	с/зал	Опрос
1. Легкая атлетика (8ч)							
2.1			групповая	1.5	Первичный инструктаж по Т.Б. на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	Спорт площадка	Опрос, Тестирование
2.2			групповая	1.5	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	Спорт площадка	Тестирование
2.3			групповая	1.5	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	Спорт площадка	Тестирование,
2.4			групповая	1.5	Бег на время 1000м	Спорт площадка	Соревнование
2.5			групповая	1.5	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Спорт площадка	Опрос Соревнование
2.6			групповая	1.5	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Спорт площадка	Соревнование
2.7			групповая	1.5	Бег на время на дистанции 30. 60м.	Спорт площадка	Опрос
2.8			групповая	1.5	Тестирование. Бег на время на дистанции 100м.	Спорт площадка	Тестирование
Футбол (13 часов)							
3.1			группов	1.5	Бег по пересечённой	с/зал	Опрос

			ая		местности.с/и футбол.		Тестиро вание
3.2			группов ая	1.5	Бег по пересечённой местности.с/и футбол.	с/зал	Опрос
3.3			группов ая	1.5	Ведение и обводка. Отбор мяча.	с/зал	Опрос
3.4			группов ая	1.5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	с/зал	Опрос
3.5			группов ая	1.5	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	с/зал	Опрос Соревно вание
3.6			группов ая	1.5	Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.	с/зал	Опрос Тестиро вание
3.7			группов ая	1.5	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.	с/зал	Опрос Тестиро вание
3.8			группов ая	1.5	Удары по мячу внешней сторонай стопы. Тренировочная игра.	с/зал	Опрос
3.9			группов ая	1.5	Соревнования. Тренировочная игра.	с/зал	Соревно вание
4.1			группов ая	1.5	Перемещения и остановки. Учебная игра.	с/зал	Тестиро вание
4.2			группов ая	1.5	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	с/зал	Соревно вание
4.3			группов ая	1.5	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	с/зал	Опрос Тестиро вание
4.4			группов ая	1.5	Учебно-тренировочная игра.	с/зал	Опрос Тестиро вание
Волейбол (13часов)							
4.1			группов ая	1.5	Приём передача мяча сверху, низу в парах.	с/зал	Опрос
4.2			группов ая	1.5	Приём, передача мяча в парах. Тройках.	с/зал	Опрос
4.3			группов ая	1.5	Подача мяча нижняя прямая.	с/зал	Опрос Тестиро вание
4.4			группов	1.5	Подача мяча нижняя,	с/зал	Опрос

			ая		верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.		
4.5			групповая	1.5	Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.	с/зал	Опрос Тестирование
4.6			групповая	1.5	Двух сторонняя учебно-тренировочная игра.	с/зал	Опрос
4.7			групповая	1.5	Подача мяча нижняя, верхняя.	с/зал	Опрос
4.8			групповая	1.5	Нападающий удар. Блокирование мяча.	с/зал	Тестирование
4.9			групповая	1.5	Нападающий удар. Блокирование мяча.	с/зал	Тестирование
5.1			групповая	1.5	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	с/зал	Соревнование
5.2			групповая	1.5	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	с/зал	Соревнование
5.3			групповая	1.5	Учебно-тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
5.4			групповая	1.5	Учебно-тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
Баскетбол (11 часов)							
5.1			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой.	с/зал	Опрос
5.2			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	с/зал	Опрос Тестирование
5.3			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	с/зал	Опрос Соревнование
5.4			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	с/зал	Тестирование
5.5			групповая	1.5	Учебная игра.	с/зал	Соревнование
5.6			групповая	1.5	Броски мяча в кольцо.	с/зал	Опрос Тестирование
5.7			групповая	1.5	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	с/зал	Опрос Тестирование

5.8			групповая	1.5	Овладение мячом и противодействия.	с/зал	Опрос
5.9			групповая	1.5	Овладение мячом и противодействия.	с/зал	Соревнование
6.1			групповая	1.5	Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам	с/зал	Соревнование
6.2			групповая	1.5	Двух сторонняя игра по упрощённым правилам.	с/зал	Соревнование
Лыжная подготовка (24 часа)							
6.1			групповая	1.5	Классические лыжные ходы.	Лыжная база	Опрос Тестирование
6.2			групповая	1.5	Классические лыжные ходы.	Лыжная база	Опрос Соревнование Тестирование
6.3			групповая	1.5	Коньковые лыжные ходы.	Лыжная база	Опрос Соревнование Тестирование
6.4			групповая	1.5	Коньковые лыжные ходы.	Лыжная база	Опрос Тестирование
6.5			групповая	1.5	Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км.	Лыжная база	Опрос, Тестирование
6.6			групповая	1.5	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.	Лыжная база	Опрос Тестирование
6.7			групповая	1.5	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.	Лыжная база	Опрос Тестирование
6.8			групповая	1.5	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км	Лыжная база	Опрос Соревнование
6.9			групповая	1.5	Эстафеты на лыжах с использованием спусков	Лыжная база	Опрос Соревно

					и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	база	вание Тестиرو вание
7.1			группов ая	1.5	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	Лыжн ая база	Опрос, те стирован ие
7.2			группов ая	1.5	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
7.3			группов ая	1.5	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
7.4			группов ая	1.5	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.	Лыжн ая база	Опрос Соревно вание Тестиро вание
7.5			группов ая	1.5	Гонка на лыжах классическим стилем 500м.	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
7.6			группов ая	1.5	Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км.	Лыжн ая база	Опрос Соревно вание Тестиро вание
7.7			группов ая	1.5	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
7.8			группов ая	1.5	Повороты на лыжах переступанием в движении.	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
7.9			группов ая	1.5	Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.	Лыжн ая база	Опрос Тестиро вание
8.1			группов ая	1.5	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	Лыжн ая база	Опрос Соревно вание
8.2			группов ая	1.5	Гонка свободным стилем дистанция до 3км.	Лыжн ая база	Опрос Соревно вание
8.3			группов ая	1.5	Гонка свободным стилем дистанция до 5км	Лыжн ая	Опрос Соревно

						база	вание
8.4			групповая	1.5	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	Лыжная база	Опрос Соревнование
8.5			групповая	1.5	Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км	Лыжная база	Опрос Соревнование Тестирование
8.6			групповая	1.5	Коньковый полуконьковый лыжные ходы.	Лыжная база	Опрос Соревнование Тестирование
Баскетбол (15часов)							
7.1			групповая	1.5	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	с/зал	Опрос Соревнование
7.2			групповая	1.5	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	с/зал	Опрос Соревнование
7.3			групповая	1.5	Групповые тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.4			групповая	1.5	Групповые тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.5			групповая	1.5	Командные тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.6			групповая	1.5	Командные тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.7			групповая	1.5	Командные тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.8			групповая	1.5	Командные тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
7.9			групповая	1.5	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	с/зал	Опрос Соревнование
8.1			группов	1.5	Двусторонняя игра по	с/зал	Опрос

			ая		упрощённым правилам		Соревнование
8.2			групповая	1.5	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	с/зал	Опрос Соревнование
8.3			групповая	1.5	Групповые тактические действия в нападении и защите	с/зал	Опрос Соревнование
8.4			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	с/зал	Опрос Соревнование
8.5			групповая	1.5	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	с/зал	Опрос Соревнование
8.6			групповая	1.5	Учебная игра.	с/зал	Соревнование
Легкая атлетика(12часов)							
8.1			групповая	1.5	Бег на короткие дистанции 60 м.	с/зал	Тестирование
8.2			групповая	1.5	Бег на короткие дистанции 100 м.	с/зал	Тестирование
8.3			групповая	1.5	Бег по пересечённой местности до 2 км.	с/зал	Тестирование
8.4			групповая	1.5	Бег по пересечённой местности 800 м.	с/зал	Тестирование
8.5			групповая	1.5	Сдача контрольных нормативов.	с/зал	Тестирование
8.6			групповая	1.5	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.	с/зал	Тестирование
8.7			групповая	1.5	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности)	с/зал	Тестирование
8.8			групповая	1.5	Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.	с/зал	Тестирование
8.9			групповая	1.5	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.	с/зал	Тестирование
9.1			групповая	1.5	Бег на время 1000м	с/зал	Тестирование

9.2			групповая	1.5	Прыжковые упражнения (разновидности)	с/зал	Тестирование
9.3			групповая	1.5	Тестирование.	с/зал	Тестирование
Футбол(5часов)							
9.1			групповая	1.5	Удары по мячу. Тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
9.2			групповая	1.5	Удары по мячу. Тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
9.3			групповая	1.5	Удары по мячу. Тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
9.4			групповая	1.5	Удары по мячу. Тренировочная игра.	с/зал	Соревнование
9.5			групповая	1.5	Командно- тактические действия в нападении. Учебная игра.	с/зал	Соревнование
2. Промежуточная (итоговая) аттестация							
10.1			групповая	1	Сдача контрольных нормативов	с/зал	Тестирование
3. Итоговое занятие							
11.1			групповая	1.5	Итоговое занятие	с/зал	Опрос

Содержание программы

№	Тема	Содержание	Формы	Основные виды деятельности учащихся
1	Вводное занятие	Вводный инструктаж по Т.Б. Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние физических упражнений на организм человека.	Беседа. Практическое занятие	Понятие о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.
2	Легкая атлетика	1.Первичный инструктаж по Т.Б. на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции 30-60 м. 2.Бег в переменном темпе	Беседа. Практическое занятие	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют

		<p>30- 60- 100 м.</p> <p>3. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.</p> <p>4. Бег на время 1000м.</p> <p>5. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.</p> <p>6. Ускорения; бег по повороту; финиш.</p> <p>7. Бег на время на дистанции 30. 60м.</p> <p>8. Тестирование.Бег на время на дистанции 100м.</p>		<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
3	Футбол	<p>1.Бег по пересечённой местности.с/и футбол.</p> <p>2.Бег по пересечённой местности.с/и футбол.</p> <p>3.Ведение и обводка. Отбор мяча.</p> <p>4.Отбор мяча. Вбрасывание мяча.</p> <p>5. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.</p> <p>6.Удары по мячу серединой подъёма. Тренировочная игра.</p> <p>7.Удары по мячу внутренней стороной стопы. Тренировочная игра.</p> <p>8.Удары по мячу внешней стороной стопы. Тренировочная игра.</p> <p>9.Соревнования. Тренировочная игра.</p>	Практическое занятие	<p>При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника</p>

		<p>10. Перемещения и остановки. Учебная игра.</p> <p>11. Ловля и передача мяча. Учебная игра.</p> <p>12. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.</p> <p>13. Учебно-тренировочная игра.</p>		<p>(«скрещивание»). Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.</p>
4	Волейбол	<p>1. Приём передача мяча сверху, низу в парах.</p> <p>2. Приём, передача мяча в парах. Тройках.</p> <p>3. Подача мяча нижняя прямая.</p> <p>4. Подача мяча нижняя, верхняя. Приём передача мяча сверху, снизу в парах.</p> <p>5. Подача мяча нижняя, верхняя. Приём, передача мяча в парах. Тройках.</p> <p>6. Двух сторонняя учебно-тренировочная игра.</p> <p>7. Подача мяча нижняя, верхняя.</p> <p>8. Нападающий удар. Блокирование мяча.</p> <p>9. Нападающий удар. Блокирование мяча.</p> <p>10. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.</p> <p>11. Учебно-тренировочная</p>		<p>Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий.</p>

		<p>игра. Соревнования.</p> <p>12. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>13. Учебно-тренировочная игра.</p>		<p>Организуют совместные занятия со сверстниками в волейболе, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения соревнований.</p>
5	Баскетбол	<p>1. Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.</p> <p>3. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.</p> <p>4. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.</p> <p>5. Учебная игра.</p> <p>6. Броски мяча в кольцо.</p> <p>7. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.</p> <p>8. Овладение мячом и противодействия.</p> <p>9. Овладение мячом и противодействия.</p> <p>10. Отвлекающие приёмы игра по упрощённым правилам</p> <p>11. Двух сторонняя игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке</p>

				<p>мест проведения игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и тактики игровых действий. Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол.</p>
6	Лыжная подготовка	<p>1.Классические лыжные ходы. 2.Классические лыжные ходы. 3.Коньковые лыжные ходы. 4.Коньковые лыжные ходы. 5.Гонка на лыжах коньковым стилем до 1 км. 6.Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км. 7.Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км. 8.Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; Ходьба свободным стилем 1км</p>	<p>Практическое занятие Беседа.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействую со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

	<p>9.Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.</p> <p>10.Гонка на лыжах классическим стилем 500м.</p> <p>11.Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.</p> <p>12.Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км</p> <p>13.Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов; ходьба на лыжах свободным стилем 2 км.</p> <p>14.Гонка на лыжах классическим стилем 500м.</p> <p>15.Торможение на лыжах плугом; ходьба свободным стилем до 1 км.</p> <p>16.Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.</p> <p>17.Повороты на лыжах переступанием в движении.</p> <p>18.Гонка на лыжах свободным стилем до 1 км.</p> <p>19.Подвижные игры, эстафеты на лыжах.</p> <p>20.Гонка свободным стилем дистанция до 3км.</p> <p>21.Гонка свободным стилем дистанция до 5км.</p> <p>22.Подвижные игры, эстафеты на лыжах.</p> <p>23.Подъёмы и спуски с горки; Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.</p> <p>24.Коньковый полуконьковый лыжные ходы.</p>		
--	--	--	--

7	Баскетбол	<p>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>3. Групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>4. Групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>5. Командные тактические действия в нападении и защите .</p> <p>6. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>7. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>8. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>9. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>10. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>11. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>12. Групповые тактические действия в нападении и защите.</p> <p>13. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.</p> <p>14. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.</p> <p>15. Учебная игра.</p>	<p>Практическое занятие . Беседа.</p>	<p>Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками в мини-баскетбол.</p>

8	Легкая атлетика	<p>1. Бег на короткие дистанции 60 м.</p> <p>2. Бег на короткие дистанции 100 м.</p> <p>3. Бег по пересечённой местности до 2 км.</p> <p>4. Бег по пересечённой местности 800 м.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>6. Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный.</p> <p>7. Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности).</p> <p>8. Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.</p> <p>9. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.</p> <p>10. Бег на время 1000м.</p> <p>11. Прыжковые упражнения (разновидности).</p> <p>12. Тестирование.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>. Беседа.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч, демонстрировать скоростно-силовые способности</p> <p>Низкий старт. Бег на результат 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие».</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Демонстрируют выполнение беговых, прыжковых упражнений, силовых упражнений. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.</p>
---	------------------------	--	--	---

				Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения легкоатлетических упражнений.
9	Футбол	1. Удары по мячу. Тренировочная игра. 2. Удары по мячу. Тренировочная игра. 3. Удары по мячу. Тренировочная игра. 4. Удары по мячу. Тренировочная игра. 5. Командно- тактические действия в нападении. Учебная игра.	Практическое занятие . Беседа.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Участвуют в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.
10	Промежуточная (итоговая) аттестация	Челночный бег 3×10 м – для определения быстроты; подтягивание (мальчики), отжимание в упоре лежа (девочки) для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса; прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.	Сдача контрольных нормативов	Демонстрируют выполнение беговых упражнений, гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений.
11	Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Результаты аттестации, участия в соревнованиях. Подвижные игры по выбору учащихся.	Беседа. Практическое занятие . Игра	Участвуют в подведении итогов учебного года. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Методические и оценочные материалы
Текущий контроль

Тема раздела	Содержание контроля (что контролируем)	Форма	Сроки
Контрольные испытания (тесты)	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3x10 м (сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол-во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	тесты	
Промежуточная (итоговая) аттестация	Уровень развития координационных способностей в челночном беге 3x10 м (сек); скоростно-силовых способностей в прыжке в длину с места (см); силовых способностей в подтягивании - мальчики, отжимании - девочки (кол-во раз); поднимании туловища (кол-во раз).	Сдача контрольных нормативов	

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результаты оцениваются по таблицам 1, 2, 3.

Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа происходит планирование необходимых упражнений, направленных на развитие той или иной двигательной способности, определение нагрузки, повышающей уровень двигательной подготовленности, подбор подвижных игр с направленным физическим развитием. Учащиеся, сдавшие все тесты, получают зачет по контрольным испытаниям.

Нормы оценивания

Уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту определяется по формуле:

$$\text{ИУФП} = (\text{результат} - \text{средний показатель по таблице}) / \text{средний показатель по таблице};$$

Рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:

ОУФП = (ЧБ + Пр + П + ПТ) 4,

ЧБ – челночный бег 3×10 м,

Пр – прыжок в длину с места,

П – подтягивание на перекладине,

ПТ – подъем туловища за 30 сек.,

4) найти в *табл.* оценку индивидуального уровня физической подготовленности

Контрольно-измерительные материалы

Для определения исходного уровня и динамики физической подготовленности, обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (тестов):

- челночный бег 3×10 м – для определения быстроты;
- отжимание в упоре лежа – для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса;
- прыжок в длину с места – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей;
- подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек. – для определения силы мышц живота.

Таблица 1.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) Мальчики/юноши											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Таблица 2.

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) Девочки/девушки											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
2. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
3. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
4. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21

Таблица 3.

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности	
Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
от 0,21 до 0,60	Отлично
от - 0,20 до 0,20	Хорошо
от - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
от - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
от - 1,01 и ниже	Зона риска

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития

духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

Методы обучения по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Техническое обеспечение

Мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебно-практическое оборудование:

Раздел «Легкая атлетика»:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места,
- рулетка измерительная,
- теннисные мячи, мячи для метания 150 гр.,
- эстафетные палочки,
- беговая дорожка,
- секундомер,
- прыжковая яма для прыжка в длину с разбега;

Раздел «Гимнастика»:

- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- коврик гимнастический,
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2 кг),
- скакалка гимнастическая,
- палка гимнастическая,

Раздел «Спортивные игры»:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные универсальные,

- сетка волейбольная,
- мячи волейбольные,
- свисток,
- мячи футбольные,
- табло перекидное,
- компрессор для накачивания мячей.

Список литературы

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие/ Ю.И. Гришина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 - 249 с.
3. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры.-М.: Спорт Академ Пресс, 2002.- 279 с.
5. 500 игр и эстафет - Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
6. Рабочая программа. Физическая культура. 8-9 класс. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- 2012г.
7. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.
8. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

