

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОМОНЬИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО _____
Н.П. Васильева
Приказ № 41. от 31 августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП (общая физическая подготовка)»

Возраст детей 8-13 лет
Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Семенова Елена Николаевна
педагог-организатор ОБЖ

д.Старая Монья

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Под физическим развитием человека понимается комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В данное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Программа дополнительного образования «ОФП» направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Занятия общефизическими упражнениями являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Направленность программы – спортивная. Программа дополнительного образования «ОФП» ориентирована на формирование и поддержание физического развития обучающихся. Через специальные упражнения, спортивные и подвижные игры ребенок может получить знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта.

Новизна 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. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что одной из задач Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Сроки реализации программы и возраст обучающихся

Программа рассчитана на 1 год обучения. Полный объем учебных часов – 102 часа (1 группа), 204 (2 группа). Возраст обучающихся: 8-10 лет-1 группа, 11-13 лет 2 группа. Клубные занятия ведутся и во время каникул.

Наполняемость учебной группы: В группу принимаются все желающие.

Формы и режим занятий

Формы организации занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 1 группа 2 занятия в неделю по 1,5 часа; 2 группа 3 занятия в неделю по 2 часа. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение)
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу);
- практические

Методы, в основе которых лежит **уровень деятельности детей**:

1. Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

2. Репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим.

Формы проведения занятий: беседа, игровые, эстафеты, учебно-тренировочные занятия.

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки: познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности; заложить основы формирования ЗОЖ; научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий: сформировать уровень физической подготовки занимающихся; развить способности самоконтроля;

Третий этап – усовершенствования: сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности; научить пользоваться новыми видами оборудования;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Овладение знаниями санитарно-гигиенических требований к занятиям; основных способов и особенностей движения и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения; понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма. Овладение умениями: использовать самоконтроль за состоянием здоровья; составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП; владеть техникой перемещений во время игры; подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; использовать различные тактические действия.

В результате освоения программного материала обучающиеся достигнут следующих **образовательных результатов**:

Предметные: комплекс знаний, умений, навыков, необходимых для осуществления деятельности в области физической культуры и спорта.

Личностные результаты: Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки; мотивация детей к познанию, творчеству, труду; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты: Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности; формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности; овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами; готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся и сравнить.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 ГРУППА)

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМА КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ПРАКТ.ЗАДН	ТЕОР.ЗАДН	
1	Введение. Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1.5		1.5	
2	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	1.5	1.5		Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3	Базовые упражнения для легкоатлета.	1.5	1.5		
4	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	1.5	1	30 мин	
5	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
6	Кардиоупражнения	1.5	1.5		
7	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1.5		1.5	
8	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	1.5	1.5		
9	Скоростные упражнения	1.5	1.5		
10	Самостоятельные занятия обучающихся	1.5	1.5		

11	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	1.5	1	30мин	
12	Упражнения для развития силы	1.5	1.5		
13	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	1.5	1.5		
14	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
15	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	1.5	1.5		
16	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
17	Пионербол. Прием и передача мяча.	1.5	1.5		
18	Волейбол. Подача мяча	1.5	1.5		
19	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5	1	30мин	
20	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся	1.5		1.5	
21	Пионербол. Прием и передача мяча.	1.5	1.5		
22	Пионербол. Подача мяча.	1.5	1.5		
23	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
24	Пионербол. Прием и передача мяча	1.5	1.5		
25	Пионербол. Подача мяча	1.5	1.5		
26	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
27	Открытое первенство по пионерболу	1.5	1.5		
28	Баскетбол. Стойки и перемещения.	1.5	1.5		
29	Баскетбол. Ведение мяча на	1.5	1.5		

	месте.				
30	Баскетбол. Броски с различных дистанций	1.5	1.5		
31	Баскетбол. Работа в тройках	1.5	1.5		
32	Самостоятельная физическая активность занимающихся	1.5	1.5		
33	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
34	Баскетбол. Стойки и перемещения	1.5	1.5		
35	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1.5	1.5		
36	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся	1.5		1.5	
37	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	1.5	1.5		
38	Баскетбол. Работа в тройках	1.5	1.5		
39	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1.5		1.5	
40	Баскетбол. Стойки и перемещения	1.5	1.5		
41	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1.5	1.5		
42	Баскетбол. Броски с различных дистанций	1.5	1.5		
43	Баскетбол. Работа в тройках	1.5	1.5		
44	Открытое первенство по баскетболу	1.5	1.5		
45	Закаливание. Спортивные игры по выбору учащихся	1.5	1	30мин	
46	Лыжная подготовка	1.5	1.5		
47	Правила соревнований по лыжным гонкам. Игры на лыжах	1.5		1.5	
48	Лыжная подготовка. техника передвижения классическим стилем	1.5	1.5		
49	Лыжная подготовка. техника передвижения классическим стилем	1.5	1.5		
50	Игры на лыжах	1.5	1.5		
51	Игры на лыжах	1.5	1.5		
52	Игры на лыжах	1.5	1.5		

53	Лыжная эстафета	1.5	1.5		
54	Самостоятельная активность обучающихся	1.5	1.5		
55	Игры на лыжах	1.5	1.5		
56	Игры на лыжах	1.5	1.5		
57	Кардиоупражнения				
58	Футбол. Ведение мяча	1.5	1.5		
59	Футбол. Удары по воротам	1.5	1.5		
60	Футбол. Игровые комбинации.	1.5	1.5		
61	Товарищеский матч между учебными отделениями.	1.5	1.5		
62	Футбол. Игровые комбинации.	1.5	1.5		
63	Футбол. Игровые комбинации.	1.5	1.5		
64	Футбол. Игровые комбинации				
65	Спортивные игры по выбору учащихся	1.5	1.5		
66	Спортивные игры по выбору учащихся	1.5	1.5		
67	Спортивные игры по выбору учащихся	1.5	1.5		
68	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	1.5		1.5	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	102	76,5	25, 5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Тема №2. Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.), бег на 100 метров

Тема №3 Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4 Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5 Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №7 Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9 Скоростные упражнения.

Практика: Ускорения по 10-20 метров. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №11 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12 Упражнения для развития силы.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13 Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14 Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 15 Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №16 Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся

Тема № 17 Пионербол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча . Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 18 Пионербол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая.

Тема № 19 Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 20 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору учащихся

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Правила выполнения прыжков с шестом. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 21 Пионербол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча . Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 22 Пионербол. Подача мяча.

Практика: подача мяча сверху двумя руками, боковая подача

Тема № 23 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.), бег 30 метров

Тема №24Пионербол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 25 Пионербол. Подача мяча.

Практика: подача мяча сверху двумя руками, боковая подача

Тема № 26 Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 27 Открытое первенство по пионерболу

Тема № 28Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 29 Баскетбол.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 30 Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного,бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 31 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: передача мяча в тройках

Тема № 32 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 33 Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 34 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 35 Баскетбол.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 36 Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и самостраховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 37 баскетбол броски с различных дистанций

Теория: Методика выполнения штрафного, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 38 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: передача мяча в тройках

Тема № 39 Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 40 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 41 Баскетбол.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 42 Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 43 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Передача мяча в тройках

Тема № 44 Открытое первенство по баскетболу.

Тема № 45 Закаливание. Спортивные игры по выбору учащихся

Теория: Закаливание. Виды закаливания

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 46 Лыжная подготовка

Теория: способы передвижения на лыжах

Практика: передвижение свободным стилем по дистанции

Тема № 47 Правила соревнований по лыжным гонкам. Игры на лыжах

Теория: ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам. Дистанции в лыжных гонках

Практика: игры на лыжах Бег командами.

Тема № 48 Лыжная подготовка. техника передвижения классическим стилем

Теория: ходы классического стиля

Практика: изучение техники передвижения скользящий шаг, П2

Тема № 49 Лыжная подготовка. техника передвижения классическим стилем

Практика: изучение техники передвижения Одновременным бесшажным ходом.

Тема № 50 Лыжная подготовка. игры на лыжах

Практика: игры на лыжах

Тема № 51 Игры на лыжах

Практика: Сбор урожая

Тема № 52 Лыжная подготовка, игры на лыжах

Практика: игры на лыжах

Тема №53 Лыжная эстафета

Практика: проведение лыжной эстафеты

Тема № 54 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 55 Игры на лыжах

Практика: Северные и южные ветры.

Тема № 56 Игры на лыжах

Практика: Лишись хвоста!

Тема № 57 Кардиоупражнения

Практика: выполнение упражнений на силу, на выносливость

Тема № 58 Футбол. Ведение мяча. Удары по воротам.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема № 59 Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность

Тема № 60 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 61 Товарищеский матч между учебными отделениями.

Тема № 62 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 63 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 64 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 65 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 66 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 67 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 68 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой

перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГРУППА)

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМА КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ПРАКТ.ЗАДН	ТЕОР.ЗАДН	
1	Введение. Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2		2	
2	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	2	2		Входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
3	Базовые упражнения для легкоатлета.	2	2		
4	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	2	1	1	
5	Самостоятельная физическая активность занимающихся	2	2		
6	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	
7	Кардиоупражнения	2	2		
8	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	2	2		
9	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	2	2		
10	Скоростные упражнения	2	2		
11	Кроссовая подготовка	2	2		
12	Самостоятельные занятия обучающихся	2	2		
13	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	2	1	1	
14	Упражнения для развития силы	2	2		
15	Упражнения для гибкости и подвижности суставов	2	2		
16	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	

17	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	2	2		
18	Кардиоупражнения	2	2		
19	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	
20	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2		
21	Волейбол. Поддача мяча	2	2		
22	Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	1	1	
23	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся	2		2	
24	Волейбол. Прием и передача мяча.	2	2		
25	Волейбол. Поддача мяча.	2	2		
26	Кардиоупражнения	2	2		
27	специальная подготовка волейболиста	2	2		
28	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	Промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
29	Волейбол. Прием и передача мяча	2	2		
30	Волейбол. Поддача мяча	2	2		
31	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	
32	Открытое первенство по волейболу	2	2		
33	Самостоятельные занятия обучающихся	2	2		
34	Кардиоупражнения	2	2		
35	Настольный теннис	2	2		
36	Специальная подготовка теннисиста	2	2		
37	Правила вида спорта настольный теннис	2		2	
38	Настольный теннис	2	2		
39	Открытое первенство по настольному теннису	2	2		

40	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2	1	1	
41	Лыжная подготовка	2	2		
42	Кроссовая подготовка на снегу	2	2		
43	Лыжная подготовка. Элементы конькового стиля	2	2		
44	Игры на лыжах	2	2		
45	Лыжная подготовка. Элементы классического стиля	2	2		
46	Восстановление после тренировочных занятий	2		2	
47	Специальная подготовка лыжника	2	2		
48	Лыжная подготовка	2	2		
49	Лыжная эстафета	2	2		
50	Игры на лыжах	2	2		
51	Самостоятельная физическая активность занимающихся.				
52	Правильное питание. Спортивные игры по выбору учащихся	2	2		
53	Кардиоупражнения	2	2		
54	Дартс	2	2		
55	Правила проведения спортивных соревнований по дартсу	2		2	
56	Специальная подготовка дартсмена	2	2		
57	Дартс				
58	Баскетбол. Стойки и перемещения.	2	2		
59	Баскетбол. Дриблинг.	2	2		
60	Баскетбол. Броски с различных дистанций	2	2		
61	Баскетбол. Работа в тройках	2	2		
62	Кардиоупражнения				
63	Самостоятельная физическая активность занимающихся	2	2		
64	Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	
65	Баскетбол. Стойки и перемещения	2	2		
66	Баскетбол. Дриблинг	2	2		

67	Кардиоупражнения	2	2		
68	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся	2		2	
69	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	2	2		
70	Баскетбол. Работа в тройках	2	2		
71	Специальная подготовка баскетболиста	2	2		
72	Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	2		2	
73	Баскетбол. Стойки и перемещения	2	2		
74	Баскетбол. Дриблинг	2	2		
75	Растяжка баскетболистов	2	2		
76	Баскетбол. Броски с различных дистанций	2	2		
77	Баскетбол. Работа в тройках	2	2		
78	Самостоятельная физическая активность занимающихся	2	2		
79	Открытое первенство по баскетболу	2	2		
80	Спортивные игры по выбору	2	2		
81	Русская лапта	2	2		
82	Правила и судейские жесты в Русской лапте	2		2	
83	Русская лапта	2	2		
84	Русская лапта. Тактическая подготовка	2	1	1	
85	Специальная подготовка лаптиста				
86	Русская лапта				
87	Кардиоупражнения	2	2		
88	Самостоятельная физическая активность занимающихся. Спортивные игры по выбору	2	2		
89	Футбол. Ведение мяча	2	2		
90	Футбол. Удары по воротам	2	2		
91	Футбол. Игровые комбинации.	2	2		
92	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	2	2		
93	Товарищеский матч между учебными отделениями.	2	2		

94	Футбол. Игровые комбинации.	2	2		
95	Растяжка футболистов	2	2		
96	Футбол. Игровые комбинации.	2	2		
97	Специальная подготовка футболиста	2	2		
98	Футбол. Игровые комбинации				
99	Спортивные игры по выбору	2	2		
100	Спортивные игры по выбору	2	2		
101	Спортивные игры по выбору	2	2		
102	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	2		2	Итоговый контроль(прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.)
	ИТОГО	204	157	47	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1 Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Тема №2. Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.), бег на 100 метров

Тема №3 Базовые упражнения для легкоатлета.

Практика: Ускорения и рывки. Виды прыжков для укрепления голеностопа. Упражнения для скоростной выносливости.

Тема №4 Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5 Самостоятельная физическая активность

Тема №6 Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №7 Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость

Тема №8 Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №9 Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №10 Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №11 Кроссовая подготовка

Практика: бег на выносливость по пересеченной местности

Тема № 12 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №13 Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №14 Упражнения для развития силы.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №15 Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №16 Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 17 Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема № 18 Кардиоупражнения.

Теория. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Построение кардиотренировок с учетом физиологических особенностей

Тема №19 Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся

Тема № 20 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 21 Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема № 22 Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 23 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Соперничества по выбору учащихся

Теория: Правила проведения соревнований по основным видам легкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), на длинные дистанции (марафон). Марафонская дистанция. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 24 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 25 Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема № 26 Кардиоупражнения

Теория. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Построение кардиотренировок с учетом физиологических особенностей

Тема № 27 СФП волейболиста

Практика: стойки и передвижения волейболиста, челночный бег

Тема № 28 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Теория: Ведение дневника самоконтроля. Основные показатели физической нагрузки. Дозировка физической нагрузки.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.), бег 100 метров

Тема № 29 Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема № 30 Волейбол. Поддача мяча.

Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая.

Тема № 31 Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты. Расстановка игроков на площадке. Правила перехода.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 32 Открытое первенство по волейболу

Тема № 33 Самостоятельные занятия обучающихся

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 34 Кардиоупражнения

Практика: выполнение кардиоупражнений

Тема № 35 Настольный теннис

Практика: отработка элементов настольного тенниса

Тема № 36 СФП теннисиста

Практика: стойки и перемещения, техника игры.

Тема № 37 Правила вида спорта настольный теннис

Теория: изучение правил настольного тенниса

Тема № 38 Настольный теннис

Практика: отработка элементов настольного тенниса

Тема № 39 Открытое первенство по настольному теннису

Тема № 40 Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся

Теория: польза закаливания

Практика: спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 41 Лыжная подготовка

Практика: техника передвижения классическим стилем

Тема № 42 Кроссовая подготовка на снегу

Практика: кросс по пересечённой местности

Тема № 43 Лыжная подготовка. элементы классического стиля.

Практика: техника передвижения классическим стилем

Тема № 44 Игры на лыжах

Тема № 45 Лыжная подготовка. элементы классического стиля.

Практика: техника передвижения классическим стилем

Тема № 46 Восстановление после тренировочных занятий

Теория: методы восстановления после тренировочных занятий

Тема № 47 Специальная подготовка лыжника

Практика: упражнения на силовую выносливость.

Тема № 48 Лыжная подготовка.

Практика: техника передвижения коньковым стилем

Тема № 49 Лыжная эстафета

Тема № 50 Игры на лыжах

Тема № 51 самостоятельная физическая активность

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 52 Правильное питание. Спортивные игры по выбору учащихся.

Теория: БЖУ, основной обмен

Практика: спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 53 Кардиоупражнения

Практика: бег на выносливость

Тема № 54 Дартс

Практика: изучение элементов дартса

Тема № 55 правила проведения спортивных соревнований по дартсу

Теория: правила проведения соревнований по дартсу

Тема № 56 СФП дартсмена

Практика: развитие кистевого сустава, статические упражнения

Тема № 57 Дартс

Практика: изучение элементов дартса

Тема № 58 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 59 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 60 Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 61 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема № 62 Кардиоупражнения.

Практика: бег на выносливость

Тема № 63 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 64 Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила игры. Игра в стрит-бол и ее отличие от классического баскетбола. Основные судейские жесты. Нумерация игроков.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 65 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 66 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 67 Кардиоупражнения.

Практика: бег на выносливость

Тема № 68 Правила страховки и само страховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Правила страховки и само страховки во время выполнения физических упражнений. Группировка. Кувырок – основа правильной группировки в спортивных играх.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 69 баскетбол броски с различных дистанций

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 70 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема № 71 Специальная подготовка баскетболиста.

Практика: челночный бег, броски в корзину по 20 раз с трех точек

Тема № 72 Правила проведения соревнований по футболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Основные правила и судейские жесты в футболе. Запрещенные приемы. Нарушения и дисквалификация.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема № 73 Баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении. Индивидуальные действия игроков с мячом. Упражнения на укрепления мышц спины.

Тема № 74 Баскетбол. Дриблинг.

Практика: Индивидуальные действия игроков с мячом. Ведение мяча змейкой, с изменением направления движения. Упражнения на развитие чувства координации.

Тема № 75 Растяжка баскетболиста.

Практика: ОРУ, упражнения на растяжку

Тема № 76 Баскетбол. Броски с различных дистанций.

Теория: Методика выполнения штрафного, 3-очкового броска, бросков из-под кольца.

Практика: Броски с различных дистанций.

Тема № 77 Баскетбол. Работа в тройках.

Практика: Проход в парах против защитника. Игра под кольцом. Защита – нападение 2*2. Игра 3*3.

Тема № 78 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 79 Открытое первенство по баскетболу.

Тема № 80 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 81 Русская лапта

Практика; удары битой, на дальность на близкое расстояние

Тема № 82 правила и судейские жесты в лапте.

Теория: правила и судейские жесты в лапте.

Тема № 83 Русская лапта

Практика; удары битой, на дальность на близкое расстояние

Тема № 84 Русская лапта. Тактическая подготовка.

Теория : тактическая подготовка лаптиста

Практика: расстановка на поле, подача исходя из тактики игры.

Тема № 85 СФП лаптиста

Практика: бег 100*5 ускорения, броски в цель, броски в движущуюся цель, передача мяча

Тема № 86 Русская лапта.

Практика: игра на все поле

Тема № 87 Кардиоупражнения.

Практика: бег на выносливость

Тема № 88 Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема № 89 Футбол. Ведение мяча.

Теория: Техника ведения мяча: внутренней и внешней стороной стопы, подъемом.

Практика: Ведение мяча со сменой направления, по заданию педагога.

Тема № 90 Футбол. Удары по воротам.

Теория: Штрафные и угловые удары. Свободный удар.

Практика: Удары на точность

Тема № 91 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 92 совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель

Практика: удары по воротам 4 угла ворот

Тема № 93 Товарищеский матч между учебными отделениями.

Тема № 94 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 95 Растяжка футболистов

Практика: упражнения на растяжку

Тема № 96 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 97 специальная подготовка футболиста

Практика: бег с ведением мяча правой левой, челночный бег, бег на выносливость

Тема № 98 Футбол. Игровые комбинации.

Практика: Игровые комбинации.

Тема № 99 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 100 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 101 Спортивные игры по выбору учащихся

Практика: Спортивные игры по выбору учащихся

Тема № 102 Тестирование физической подготовленности. Итоговый контроль.

Практика: Промежуточная аттестация по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – подтягивания на низкой перекладине (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)

Ожидаемые предметные результаты к концу года обучения, дети умеют, знают:

Знают:

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
2. О системе дыхания при выполнении физических упражнений
3. О работе мышц при выполнении физических упражнений
4. О способах контроля за ССС, ДС, ОДА
5. Профилактике нарушения осанки

Умеют:

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья
2. Составлять и правильно выполнять комплексы ОРУ
3. Владеть техникой перемещения во время игры
4. Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр
5. Использовать различные тактические действия

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог-организатор ОБЖ

Уровень образования педагога высшее образование (Бакалавриат)

Уровень соответствия квалификации – программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога.

2. Информационное обеспечение Информационными источниками служат аудио и видео материал. Также в работе используются видеоролики с YouTube по темам занятий.

Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию педагога;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	01-03	У,ВА
		2	04-10	У
		3	11-17	У
		4	18-24	У
		5	25-01	У
	Октябрь	6	02-08	У
		7	09-15	У
		8	16-22	У
		9	23-29	У
	Ноябрь	10	30-05	У

		11	06-12	У	
		12	13-19	У	
		13	20-26	У	
	Декабрь	14	27-03	У	
		15	04-10	У	
		16	11-17	У	
		17	18-24	У	
		18	25-31	У,П	
2 полугодие	Январь	19	01-07	П	
		20	08-14	У	
		21	15-21	У	
		22	22-28	У	
	Февраль	23	29-04	У	
		24	05-11	У	
		25	12-18	У	
		26	19-25	У,П	
	Март	27	26-03	У	
		28	04-10	У,П	
		29	11-17	У	
		30	18-24	У	
		31	25-31	У	
	Апрель	32	01-07	У	
		33	08-14	У	
		34	15-21	У	
		35	22-28	У	
	Май	36	29-05	У,П	
		37	06-12	У,П	
		38	13-19	У	
		39	20-26	ИА	
		Всего учебных недель36			
		Всего часов по программе306			
		Дата учебного годасентябрь 2023			
		Дата окончания учебного годамай 2024			

Условные обозначения:

У – учебная неделя

П – праздничная неделя

ВА – входная аттестация

ПА – промежуточная аттестация

ИА – итоговая аттестация

Способы диагностики и контроля результатов

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

1.Итоговые занятия.

2.Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

5.Отчетные (участие в соревнованиях, судейство соревнований).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

Сигнальные флажки и фишки

Секундомер

Свисток

Скакалки

Рулетка

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Волейбольная сетка

Футбольные ворота

Баскетбольные стойки

перекладина

Гимнастические маты

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п /п	Физически е способност и	Контрольное упражнение (тест)
1	Скоростны е	Бег 30 м, с
2	Координац ионные	Челночный бег 3×10 м, с
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см, подъем туловища из положения лежа 30 раз
4	Выносливо сть	6-минутный бег, м, прыжки на скакалке за 1 мин
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

**Рабочая программа воспитания,
календарный план воспитательной работы.**

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Направление 1 Формирование и развитие творческих способностей обучающихся

Задачи: Создание условий для развития творческих способностей обучающихся через разнообразные формы деятельности

Сроки	Мероприятие
СЕНТЯБРЬ	
ОКТАБРЬ	
	Международный день пожилых людей День учителя в школе: акция по поздравлению учителей, учителей-ветеранов педагогического труда, День самоуправления, концертная программа.
	День отца в России
НОЯБРЬ	
	Мероприятия в рамках празднования Дня Матери: выставка рисунков, фотографий, акции по поздравлению мам с Днем матери, беседы, общешкольное родительское собрание-праздник
ДЕКАБРЬ	
	Новый год в школе: украшение кабинетов, оформление окон, конкурс рисунков, поделок
	Декада эстетического и технического цикла
ЯНВАРЬ	
ФЕВРАЛЬ	
МАРТ	
	8 Марта в школе: выставка рисунков, акция по поздравлению мам, бабушек, девочек, конкурсная программа.
	Всемирный день театра
	Декада иностранных языков
АПРЕЛЬ	
МАЙ	
	Декада общественных наук

Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся.

Задача: Формирование культуры поведения, уважения к личности, становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота

Сроки	Мероприятие
СЕНТЯБРЬ	
	Торжественная линейка «День знаний»
	День окончания II Мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом. Международный день памяти жертв фашизма
	Международный день распространения грамотности
ОКТАБРЬ	
	Международный день школьных библиотек
НОЯБРЬ	
	День народного единства;

	День Государственности Удмуртии
	День Государственного герба РФ.
ДЕКАБРЬ	
	День неизвестного солдата.
	Международный день инвалидов
ЯНВАРЬ	
	Час памяти «Блокада Ленинграда»
	День памяти жертв Холокоста
	Декада русского и удмуртского языков и литературы
ФЕВРАЛЬ	
	Международный день родного языка
	Декада военно-патриотическая
МАРТ	
	Профминимум
	День воссоединения Крыма с Россией
АПРЕЛЬ	
	День космонавтики - «Космические уроки»
	День памяти А.Г. Теплякова
	Всемирный день книги
МАЙ	
	Торжественная линейка «Последний звонок»
	День детских общественных организаций России
	«День Защиты детей»

Направление 3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Сроки	Мероприятие
СЕНТЯБРЬ	
	Мероприятия месячников безопасности и гражданской защиты детей (по профилактике ДДТТ, пожарной безопасности, экстремизма, терроризма, разработка схемы-маршрута «Дом-школа-дом», учебно-тренировочная эвакуация учащихся из здания)
	Осенний День Здоровья. Осенний кросс
ОКТАБРЬ	
	День Здоровья
НОЯБРЬ	
	День Здоровья
ДЕКАБРЬ	
	День Здоровья
ЯНВАРЬ	
	День Здоровья
ФЕВРАЛЬ	
	Мероприятия месячника гражданско-патриотического воспитания «Во славу Отечества»: военно-патриотическая игра «Зарница», «Лыжня России», Смотр песни и строя, акция по поздравлению пап и дедушек, мальчиков, конкурс рисунков, Уроки мужества
	День Здоровья

МАРТ	
	День Здоровья
АПРЕЛЬ	
	Весенняя неделя добра: субботник, сбор макулатуры
	Весенняя Неделя здоровья: кл.часы, спортивный марафон, Урок здоровья
	День Здоровья
МАЙ	
	Вахта памяти: , акции «Бессмертный полк», Митинг, «Эстафета Мира», «Свеча Памяти», акции «Окна Победы», «Открытка ветерану»
	День Здоровья

Литература для учителя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
6. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов/Москва 1982, 280

Литература для обучающихся

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216с.
2. Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
4. Правила вида спорта утвержденные министерством спорта.