

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20  
г. Сочи им. И.В. Гапанца.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.



Утверждаю  
директор МОБУ СОШ №20  
им. И.В. Гапанца  
Т.Д. Богосян  
от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Общая физическая подготовка»**

Уровень: ознакомительный  
*ознакомительный, базовый, углубленный*

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (162 часа)

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID- номер Программы в Навигаторе: 16973

Составитель:  
Беджанян Эдуард Осипович  
(Ф.И.О. преподавателя)  
Учителя физической культуры  
МОБУ СОШ №20

г. Сочи 2020 г.

# **РАЗДЕЛ 1 «Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты»:**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции дополнительного образования общей физической подготовки (далее-ОФП) относится к программе физкультурно-спортивного направления. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий. В секцию принимаются дети в возрасте 10-18 лет, проявляющие интерес к ОФП, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Программа курса ОФП рассчитана на 1 год. Занятия проходят в спортивном зале, три раза в неделю, три группы, в каждой группе по 1 часу.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

ОФП включает в себя теоретическую подготовку, физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики общей физической подготовки. В практической части углублённо изучают технические приемы и тактические комбинации. Программа по ОФП реализуется на базе МОБУ СОШ № 20 города Сочи.

ОФП является одним из разделов школьной программы и отличным средством поддержания и укрепления здоровья и развития физических и психических качеств ребенка.

### **1. Цели программы:**

- содействовать укреплению здоровья детей.
- воспитывает моральные и волевые качества занимающихся.

### **2. Задачи программы:**

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил различных видов спорта и ОФП в целом;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по различным видам спорта;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся.

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств.

### **3. Планируемый результат:**

1. Овладение теоретическими и практическими основами ОФП.

2. Участие в соревнованиях, формирование сборных команд школы для участия в различных соревнованиях.

3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

4. Укрепление организма школьников, формирование у них силы духа, волевых качеств, любви к спорту.

#### 4. Учебный план программы и его содержание:

### УЧЕБНЫЙ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
1. 2.	Упражнения на снарядах	12	1	11
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	17	2	15
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	1	9
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	1	9
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10	1	9
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>9</b>	<b>43</b>
3. 1.	Развитие силы и выносливости	19	4	15
3. 2.	Развитие ловкости и гибкости	17	3	14
3. 3.	Развитие быстроты и координации движений	16	2	14
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка. Правила игры (для игровых видов спорта)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>24</b>	<b>138</b>

### Содержание программы.

#### Основы знаний:

Вводное занятие:

Знакомство.

Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке ОФП. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по ОФП.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### I. Общая физическая подготовка

- Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
- ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега
- Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта. Обучение технике спринтерского бега.
- Обучение технике спринтерского бега

- ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.
- Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
- ОРУ. Без предметов
- ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.
- ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.
- ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений.
- ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15м. Бег 60м ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Игра
- ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
- ОФП с набивными мячами.
- Круговая тренировка (непрерывно и с интервалами). Круговая тренировка (непрерывно и с интервалами). Бег на короткие дистанции 30- 60 м.
- Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Бег 1000м
- Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш.
- Ускорения; бег по повороту; финиш.

## **II. Специальная физическая подготовка**

- Бег 30 м. с учётом времени. Бег 100 м. с учётом времени. Развитие гибкости.
- Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места.
- Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. Развитие ловкости.
- Специальные прыжковые упражнения на развитие прыгучести. Специальные прыжковые упражнения на развитие прыгучести.
- Специальные беговые упражнения на развитие быстроты и специальной выносливости  
Специальные беговые упражнения на развитие быстроты и специальной выносливости Развитие ловкости.
- Воспитание быстроты перемещения
- Воспитание прыгучести. Быстрота перемещение. Воспитание прыгучести. Быстрота перемещение. Быстрота перемещения. Прыжковая выносливость Быстрота перемещения. Прыжковая выносливость Прыжковая ловкость. Скоростная выносливость Скоростная выносливость
- Прыжковая ловкость
- Сила мышц ног и корпуса. Общая выносливость Сила мышц ног и корпуса. Общая выносливость
- Быстрота. Сила мышц верхнего плечевого пояса и корпуса. Быстрота. Сила мышц верхнего плечевого пояса и корпуса. Ловкость. Сила мышц ног и корпуса.
- Ловкость. Сила мышц ног и корпуса. Ловкость и быстрота. Общая выносливость Ловкость и быстрота. Общая выносливость Общая выносливость. Быстрота
- Общая выносливость. Быстрота Развитие гибкости.
- Развитие скоростной выносливости.

## **III. Техническая подготовка**

- Техника прыжков в длину и в высоту. Развитие ловкости.
- Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Метание мяча на дальность.
- Специальные беговые упражнения.
- Спец. прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Развитие гибкости.
- Развитие скоростной выносливости. Техника прыжков в длину и в высоту Развитие ловкости.
- Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения Развитие гибкости.
- Развитие скоростной выносливости. Развитие силы.
- Техника прыжков в длину и в высоту. Развитие ловкости.
- Подтягивание на высокой перекладине.

#### IV. Тактическая подготовка

- Подвижные игры в круге.
- Подвижные игры для развития выносливости.
- Подвижные игры для развития силы.
- Подвижные игры для развития прыгучести.
- Подвижные игры для развития ловкости.
- Подвижные игры для развития гибкости.
- Эстафеты в шеренгах и в колоннах.
- Эстафеты в шеренгах и в колоннах.
- Линейные эстафеты с предметами.
- Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### V. Контрольные испытания и соревнования

- Принятие участия в одних соревнованиях.
- Контрольные игры и соревнования.
- Организация и проведение соревнований.
- Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.
- Практические занятия.
- Соревнования по подвижным играм.
- Бег 30 м с учётом времени.
- Прыжки в длину с места.
- Челночный бег 4\*9 м.
- Наклон вперёд из положения сидя.
- Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.
- Поднимание туловища из положения лёжа.
- Бег 1000 м с учётом времени.

### Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

#### Календарный учебный график:

	месяцы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				итого
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1 год обучения	<i>недели</i>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	36				
	<i>Контроль</i>																																		16 2			
	<i>Практика</i>	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	13 8				
	<i>Теория</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24					

#### Условия реализации программы:

Занятие по ОФП состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- ОФП их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игровых видах спорта;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой, либо заминкой.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (общефизические упражнения с наибольшим количеством повторений для чистоты выполнения их в дальнейшем);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

### **Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:**

- **Текущий контроль** проводится в течение учебного года в виде принятия нормативов по ОФП.
- **Промежуточная аттестация** - в середине программы, задания средней сложности.
- **Итоговая аттестация** обучающихся проводится в конце обучения по программе.
- **Форма проведения итоговой аттестации** – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки в ОФП.

### **Промежуточная аттестация**

- **Общефизическая подготовка.**
- **Бег 30 м 6 х 5 м.** На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
- *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

- **Техническая подготовка.**

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

- *Бег с высоким подниманием колен* – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени. Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колени поднимаются до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности. Оценивается правильность и быстрота выполнения упражнения в течении 30 секунд.

- *Бег с захлестыванием голени* – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен. Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту. Оценивается правильность и быстрота выполнения упражнения в течении 30 секунд.

- *Бег скрестным шагом* включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп. Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги. Оценивается правильность и быстрота выполнения упражнения в течении 30 секунд.

- *Прыжки в длину с разбега.* Выполняется прыжок следующим образом: после отталкивания ноги атлета принимают положение шага; приземление происходит на маховую ногу, к ней подтягивается толчковая, а туловище слегка наклоняется вперед; перед соприкосновением с песком прыгун сгибает колени, а руки выводит перед собой; ноги выпрямляются и выбрасываются вперед, одновременно руки опускаются вниз и отводятся назад. На выполнение упражнения дается три попытки, лучшая из них засчитывается.

- *Метание мяча* – скоростно-силовое, циклическо-ациклическое упражнение, которое относится к сложным пространственным двигательным действиям. На выполнение упражнения дается три попытки, лучшая из них засчитывается.

## **Итоговая аттестация**

- **Техническая подготовка.**

- Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.
- Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.
- Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.
- Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны.
- Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

- Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками.
- Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Упражнения необходимые к выполнению при итоговой аттестации:

1. Бег 30м - на выполнение упражнения дается три попытки, лучшая из них засчитывается.
2. Подъем туловища (кол-во раз) - оценивается правильность и быстрота выполнения упражнения в течении 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места (см) - на выполнение упражнения дается три попытки, лучшая из них засчитывается.

### **Тактическая подготовка. Правила игры (для игровых видов спорта).**

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием и игровым видом спорта. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Бой петухов», «Тройка», «Совушка», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Парашютисты», «Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Не оступись!», «Третий лишний», «Салки-догонялки», «Рыбки», «Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Шишки, полуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

### **Формы аттестации:**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри-школьных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий. Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся: Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки ОФП.

### **Оценка планируемых результатов:**

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы: - минимальный уровень – 1 балл, - средний уровень – от 2 до 5 баллов, - максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

## Методические материалы:

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - скакалки; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - скакалки; маты. - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - сдача нормативов	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе

### ***Материально-техническое обеспечение***

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-15шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-5шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
9. Рулетка-2 шт.
10. Макет площадки с фишками-1 комплект
11. Кольца баскетбольные -2шт.
12. Мячи баскетбольные – 10шт.
13. Мячи футбольные – 2шт.
14. Гимнастическая резина – 5шт.
15. Мячи теннисные - 8шт.

## Список литературы:

1. Баландин Г.А., Физкультура в современной школе. – М. «Советский спорт» 2004
2. Богословский Б.П., Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. – М.» Просвещение» 1998
3. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. – М.» Просвещение» 1991
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. «Физкультура и спорт» 1998
5. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. – М. «Физкультура и спорт» 1986
6. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2016г.
7. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н/Д. «Феникс» 2003.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
9. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
10. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
11. Зверев С.Н., «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», Москва, «Просвещение», 1986 г
12. Зеличенка В. Судейство соревнований по лёгкой атлетике. – М. «Олимпия Пресс» 2003
13. *Интернет ресурсы- multiurok.ru.*

№ урока		Тема занятия	Дата план	Дата факт
	Кол-во часов			
1.	1.	<b>ТБ на занятиях.</b> Методика и содержание занятий <b>Понятие о физической культуре.</b>		
2	1	<b>ТБ на занятиях.</b> Методика и содержание занятий <b>Понятие о физической культуре.</b>		
3.	1.	<b>ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.</b>		
4.	1.	<b>ОРУ. СБУ Бег на длинные дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.</b>		
5.	1.	<b>ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м</b>		
6.	1.	<b>ОРУ. СБУ Метание м/м, кроссовая подготовка.</b>		
7.	1	<b>ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе.</b> Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
8.	1	<b>ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.</b>		
9.	1	<b>ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)</b>		
10.	1	<b>ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусках.</b>		
11.	1	<b>ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусках.</b>		
11-12	2	<b>ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование комбинации на брусках, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.</b>		

13.	1	ОРУ.Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.		
14.	1	ОРУ. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений на брусьях, упражнения в равновесии.		
15.	1	ОРУ.Отжимание , висы и упоры, совершенствование упражнений на брусьях, упражнения на бревне.		
16.	1	ОРУ. Упражнения на брусьях , упражнения в равновесии , висы и упоры.		
17.	1	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Упражнения на гибкость.		
18.	1	ОРУ в парах. Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.		
19.	1	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.		
20.	1	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.		
21-23.	3	ОРУ на гимнаст. скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах		
24-26.	3	ТБ на занятиях баскетболом. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
27-29.	3	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
30-32.	3	ОРУ.Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.		
33-35.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча		
36-38.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		
39-40.	2	ТБ на занятиях. Правила проведения соревнований.		

41-42.	2	Скоростной бег до 60 м.		
43-46.	4	Прохождение дистанции 1 км. Низкий старт.		
47-50.	4	Прохождение дистанции, высокий старт.		
51-54.	4	Круговая тренировка.		
55-58.	4	Прохождение дистанции на время.		
59-62.	4	Бег 600 м.		
63-64.	2	Эстафетный бег.		
65-68.	3	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание		
69-71.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
72-74.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ).		
75-77.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание.		
78-80.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
81-83.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ).		
84-86.	3	Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу).		
87-89.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)		
90-92.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		

93-95.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы)		
96-98.	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)		
99-101.	3	О.Р.У. «Перестрелка»		
102-103.	2	О.Р.У. «Охотники и утки»		
104-105.	2	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски		
106-107.	2	ОРУ . Броски в движении.		
108-110.	3	ОРУ. Игра в баскетбол.		
111-113.	3	ОРУ. Передачи волейбольные.		
114-115.	2	ОРУ. Подачи в волейболе.		
116-117.	2	ОРУ. Игра в пионербол.		
118-119.	2	ОРУ. Игра в волейбол.		
120-121	2	ОРУ. Футбольные удары.		
122-123.	2	ОРУ. Игра в футбол.		
124-126.	3	ОРУ. Игра в футбол.		
127-128.	2	<b>Двигательный режим дня.</b> Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.		
129-130.	2	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф.палочки		
131-132.	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.		

133-134.	2	<b>ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м</b> (силовая подготовка).		
135-136.	2	<b>ОРУ. СБУ Совершенствование метания</b> м/м, прыжки через скакалку.		
137-138.	2	<b>ОРУ. СБУ Бег на выносливость 10 мин.</b>		
139-140.	2	<b>ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения.</b> «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м.		
141-142.	2	<b>ОРУ. С.Б.У. Прыжок в</b> д/м.Совершенствование легкоатлетических упражнений.		
143.	1	<b>ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на</b> короткие дистанции 30 м .		
144.	1	<b>ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на</b> короткие дистанции 30 м .		
145-146	2	<b>О.Р.У. «Перестрелка»</b>		
147-148	2	<b>О.Р.У. «Охотники и утки»</b>		
149-150	2	<b>ОРУ. Штрафные баскетбольные броски</b>		
151-152	2	<b>ОРУ . Броски в движении.</b>		
153-154	2	<b>ОРУ. Поддачи в волейболе.</b>		
155-156	2	<b>ОРУ. Игра в пионербол.</b>		
157-158	2	<b>ОРУ. Игра в волейбол.</b>		
159-160	2	<b>ОРУ. Футбольные удары.</b>		
161-162	2	<b>ОРУ. Игра в футбол.</b>		