

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»  
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 1  
От 25.08.2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.А. Савин

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова  
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

***Рабочая программа  
«Общая физическая подготовка»***

*дополнительное образование детей  
физкультурно-спортивной направленности  
2 год обучения*

*Программу составила: Н.А. Непочатых*

*Астрахань 2021*

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Описание места учебного предмета.
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности обучающихся.
5. Содержание учебного предмета.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -11 классов», В.И. Лях 2011г.

Программа «ОФП» разработана, согласована ФЗ, указом и распоряжения Президента РФ, постановлением и распоряжением Правительства РФ, Приказу Минобрнауки РФ от 29 августа 2013г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлению от 04июня 2014 г. № 41 «Об утверждении САНПиН 2.4.4.3172 -14», Уставу МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по ОФП для обучающихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Количество недельных часов: **4 часа**

Количество часов в год: **172 часа**

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой 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.

### **Общая характеристика учебного предмета** (обоснование необходимости программы).

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье обучающихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

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

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

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

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

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

### **Цели и задачи программы.**

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

#### **Образовательные:**

**Занятия в секции ОФП проводятся с целью:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Группа ОПФ.**

##### **- Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

### **Содержание программного материала**

#### **Способы двигательной деятельности**

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую (на результат разметки); передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения (финты); бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места, броски мяча в корзину после ведения, штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам, судейство.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам, судейство.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**Легкая атлетика.** Специальные беговые упражнения, бег по дистанции (300-500 метров), бег на результат 30 м, 60 м. прыжки, метания мяча и т.д.

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, челночный бег, эстафетный бег.

### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты:

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

**Уровень подготовки занимающихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.5	5.2	4.8	6.0	5.8	5.4
Бег 60 метров	11.4	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 м.	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	6	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	20
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	10	15
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	25	28	18	22	26
6-минутный бег, м	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
Бег 2000 метров		без	учета	-времени	-	-



## Календарно – тематическое планирование. «Общая физическая подготовка»

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	Дата	В том числе	
				теория	практика
1	Вводное занятие. Мониторинг, тестирование.	1		0.5	0.5
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, одежда и обувь, правила личной гигиены. Правила ТБ на стадионе и спорт. площадке.	1		0.5	0.5
2	Л.атлетика. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	2		0.5	1.5
3	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2		-	2
4	Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	2		0.5	1.5
5	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-футбол.	2		-	2
6	Специальные беговые упражнения. ОРУ на гибкость. Игра в баскетбол.	2		0.5	1.5
7	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		0.5	1.5
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в баскетбол.	2		-	2
		<b>16 часа</b>			
1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Правила соревнований по прыжкам.	2		0.5	1.5
2	Бег по пресеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.	2		-	2
3	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра баскетбол.	2		-	2

4	Бег (2000м – м. и 1500м – д.). Специальные беговые упражнения. Игры	2		-	2
5	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Баскетбол.	2		-	2
6	Метание теннисного мяча в цель с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Баскетбол	2		-	2
7	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2		0.5	1.5
8	Ускорения 300-500м. на время. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	Спортивные игры. Волейбол. Правила ТБ, одежда, обувь. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м.	2		0.5	1.5
2	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3. Учебная игра.	2		-	2
3	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2		-	2
4	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; учебная игра	2		-	2
5	Правила соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра, судейство.	2		0.5	1.5
6	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра, судейство.	2		-	2
7	Нижняя прямая подача в пределы площадки. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	2		-	2
8	Учебная игра. Судейство	2		0.5	1.5
		<b>16 часов</b>			
1	Гимнастика. Инструктаж по Технике безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2		0.5	1.5

2	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	2		-	2
3	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость у гимнастической стенки. Прыжки через скакалку. Отжимания от пола.	2		-	2
4	Прыжок способом «согнув ноги» (козел). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость.	2		0.5	1.5
5	Прыжок способом «ноги врозь» (козел). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки ч/з скакалку на время.	2		-	2
6	Акробатика. Кувырок назад, в стойку ноги врозь. ОРУ на гибкость у гимнастической стенки.	2		-	2
7	Акробатика. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Прыжки ч/з скакалку.	2		-	2
8	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ на гимн. скамейке. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	ОРУ на гимн. скамейке. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	2		0.5	1.5
2	Отработка нормативов комплекса ВФСК ГТО	2		-	2
3	О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. О.Р.У.в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка.	2		0.5	1.5
4	Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	2		-	2
5	Прыжки ч/з скакалку на время, подготовка к соревнованиям. Скиппинг.	2		-	2
6	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2		-	2
7	Соревнования по Скиппингу.	2		-	2
		<b>14 часов</b>			
1	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	2		0.5	1.5

2	Упражнения у гимнастической стенки. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	2		-	2
3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра. Судейство.	2		0.5	1.5
4	Учебная игра. Развитие координационных способностей (челночный бег 4 x 9). Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	2		0.5	1.5
5	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	2		-	2
6	Штрафной бросок. Учебная игра. Судейство.	2		-	2
7	Соревнования по баскетболу «КЭС-Баскет»	2		-	2
		<b>14 часов</b>			
1	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	2		-	2
2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	2		-	2
3	Учебная игра. Судейство.	2		0.5	1.5
4	Верхняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра. Судейство.	2		-	2
5	Нападающий удар после передачи. Учебная игра. Правила игры.	2		0.5	1.5
6	Упражнения у гимнастической стенки. Отжимания от пола. Подтягивания. Тест на гибкость.	2		-	2
7	Упражнения у гимнастической стенки. Отжимания от пола. Подтягивания. Тест на гибкость.	2		-	2
8	Прыжки ч/з скакалку на время. Волейбол –учебная игра.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	2		0.5	1.5
2	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Футбол.	2		-	2

3	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	2		-	2
4	Подтягивание на высокой перекладине. Челночный бег 4 х 9. Футбол.	2		-	2
5	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие выносливости.	2		-	2
6	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Баскетбол.	2		-	2
7	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Баскетбол.	2		-	2
8	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Баскетбол.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	О.Р.У., беговые упражнения. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	2		0.5	1.5
2	О.Р.У., беговые упражнения. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	2		-	2
3	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча в футболе разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. Игра.	2		0.5	1.5
4	Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча. Игра.	2		-	2
5	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с отягощением. Подтягивание. Игра.	2		-	2
6	Удар внутренней стороной стопы. Технические приемы в футболе. Бег на средние дистанции	2		-	2
7	Развитие координационных способностей. Метание гранаты. Эстафеты.	2		-	2
8	Развитие координационных способностей. Метание гранаты. Эстафеты.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игры.	2		-	2
2	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра.	2		-	2
3	Силовые упражнения. Футбол.	2		-	2
4	Силовые упражнения. Спортивные игры. Судейство.	2		-	2

5	Подтягивание, отжимание. Спортивные игры.	2		-	2
6	Подтягивание, отжимание. Спортивные игры.	2		-	2
7	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	2		-	2
8	Развитие координационных способностей. Спортивные игры.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Спортивные игры по выбору.	2		-	2
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Спортивные игры по выбору	2		-	2
3	Тест на гибкость, прыжки через скакалку на время. Волейбол.	2		-	2
4	Прыжок в длину с места на результат, динамометрия. Баскетбол.	2		-	2
5	Бег 30 м на результат. Метание мяча в цель. Футбол.	2		-	2
6	Эстафеты. Прыжки. Спортивные игры.	2		-	2
7	Спортивные игры.	2		-	2
8	Спортивные игры.	2		-	2
		<b>16 часов</b>			
	<b>Итого</b>	<b>172 часа</b>		<b>11.5</b>	<b>160.5</b>

## **Материально-техническая база для реализации программы.**

**Место проведения:** Спортивная площадка, спортивный зал, тренажеры.

**Инвентарь:** Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, гранаты(500г), малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, динамометр, маты, ракетки, обручи, козел гимнастический, мостик, футбольные мячи, конусы.

## **Методическое обеспечение образовательной программы.**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования, эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

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

## **Организационно-методические рекомендации**

Состав группы- 12 человек.

Занятия проводятся 2 раза неделю по 2 часа.

### **Занятия в объединении позволяют:**

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить подростков к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

## **Библиографический список.**

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Баскетбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в баскетбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Журналы ФК в школе.
6. Волейбол: игра связующего- М: Ф и С, 1984- 96с.
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.