

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Муниципальное казенное учреждения «Исполнительный комитет Тетюшского

муниципального района Республики Татарстан»

МБОУ "Кильдюшевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей

Мешкова Л.А

Протокол №1 от «15»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
УР

Мешкова Л.А

от «15» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Малькина Л.П

Приказ №76 от «15»
августа 2024 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год**

с. Кильдюшево 2024г

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовки «ОФП» физкультурно– оздоровительной направленности составлена на основе положений и требований:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– федеральной рабочей программы воспитания.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

– Конституция Российской Федерации;

– Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809

– Семейный кодекс Российской Федерации.

- плана мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2024 г. № 3610-р Министерство образования и науки Республики Татарстан.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование физкультурно - оздоровительной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися 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. **Главной направленностью** дополнительной образовательной программы для занятия в кружке ОФП являются укрепления здоровья и закалывания занимающихся, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой.

Актуальность - данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности

- дополнительные занятия детей в свободное время
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, быстроты реакции мышления)
- приобретение посредством занятий по ОФП к занятиям по видам спорта: баскетбол, легкая атлетика, волейбол.

Новизна программы : посредством увеличения занятий физической культурой, в том числе в игровой форме, достигается всестороннее развитие школьника.

Цель и задачи образовательной программы

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи:

оздоровительные

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся, *ведение здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни, закрепления этих принципов учащимся отрицательных последствий потребления алкогольных напитков.*

развивающие

- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в

процессе подготовки;

- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.

воспитательные

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.

обучающие

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы то, что она составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учеников, систематически оценивается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, идет наблюдение за самочувствием занимающихся, вовремя замечаются признаки утомления и предупреждается перенапряжение, а также формироваться у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий 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, спортивные игры: волейбол, баскетбол, подвижные игры и т.д.).

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

Сроки реализации дополнительной образовательной программы рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10-17 лет. Данный курс рассчитан на 68 часа - 1 год, 2 раза в неделю по (2* 40 минут с перерывом 10 минут).

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. В спортивно- оздоровительных группах, занимаются ученики, изъявляющие желание заниматься подготовкой к «Президентским состязаниям», «Президентским играм», к подготовке сдачи норм ГТО. В первом полугодие, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Формы и режимы занятий

| Год обучения | Всего часов | Всего часов в неделю | Режим занятий |
|--------------|-------------|----------------------|---------------------------|
| 1 | 68 | 2 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Основные формы контроля

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|--------------|---------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (сек) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 180 25 | 165 18 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | | |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 сек | 10 мин 20 сек |
| К координации | Бросок малого мяча в стандартную мишень (м) | 12,0 | 10,0 |

Требования к уровню подготовленности обучающихся к концу учебного года обучения

должны знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
- наименование разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге,

БАСКЕТБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
- наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;

ВОЛЕЙБОЛ

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи;

должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
- ставить ногу на переднюю часть стопы при беге на короткие дистанции;
- с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную и вертикальную цель

БАСКЕТБОЛ

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой (на бегу);

- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- ВОЛЕЙБОЛ**
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
 - выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками;
 - выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

Требования к уровню подготовленности обучающихся к концу второго года обучения

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);
- правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

БАСКЕТБОЛ

- наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после ведения; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;
- основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);
- жесты баскетбольного арбитра (два очка, пробежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
 - упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
 - основные правила соревнований по волейболу;
-

- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле

должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
- прыгать в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый (теннисный) мяч в горизонтальную, движущуюся и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м;
- в равномерном темпе бежать в течение 10 мин.
- проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

БАСКЕТБОЛ

- правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения;
- играть в мини-баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- играть в волейбол на укороченной площадке с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

Уметь:

- Совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
- Совершенствовать технику прыжка в длину и высоту.
- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
- Совершенствовать технику метания мяча

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и до

Учебный план

| №/п | Наименование раздела, тем | Всего часов | Из них | |
|------------|---|-------------|--------------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| I | Легкая атлетика | 22 | 1 | 21 |
| 1.1 | Теоретические знания. | | 1 | |
| 1.2 | Бег | | в процессе занятия | 6 |
| 1.3 | Прыжки | | в процессе занятия | 6 |
| 1.4 | Метание | | в процессе занятия | 7 |
| 1.5 | Контрольные испытания и соревнования | | | 2 |
| II | Волейбол | 23 | 1 | 22 |
| 2.1 | Теоретические знания. | | 1 | |
| 2.2 | Передвижения, стойки, остановки волейболиста | | в процессе занятия | 2 |
| 2.3 | Прием и передача мяча | | в процессе занятия | 3 |
| 2.4 | Подачи мяча | | в процессе занятия | 4 |
| 2.5 | Нападающий удар | | в процессе занятия | 3 |
| 2.6. | Тактика игры | | в процессе занятия | 4 |
| 2.7 | Контрольные испытания и соревнования | | | 1 |
| 2.8 | Учебно-тренировочная игра | | | 4 |
| III | Баскетбол | 23 | 1 | 22 |
| 3.1 | Теоретические знания. | | 1 | |
| 3.2 | Передвижения, стойки, остановки баскетболиста | | в процессе занятия | 2 |
| 3.3 | Ловли и передачи мяча | | в процессе занятия | 4 |
| 3.4 | Ведения мяча | | в процессе занятия | 4 |
| 3.5 | Броски мяча | | в процессе занятия | 4 |
| 3.6 | Тактика игры | | в процессе занятия | 4 |
| 3.7 | Контрольные испытания и соревнования | | | 1 |
| 3.8 | Учебно-тренировочная игра | | | 3 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| Основная направленность | Легкая атлетика |
|-------------------------|--|
| <i>Теория</i> | Инструктаж по охране труда. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни, закрепления этих принципов учащимся отрицательных последствий потребления алкогольных напитков., и работоспособности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |
| <i>Практика</i> | |
| Бег | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Бег на результат на 30 м. Бег в равномерном и переменном темпе |
| Прыжки | Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, многоскоки |

| | |
|---|---|
| Метание | Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с укороченного разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) |
| Основная направленность | Волейбол. |
| Теория | Инструктаж по охране труда Краткая история волейбола. Реакция организма на различные физические нагрузки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма Правила игры в волейбол |
| Практика | |
| Передвижения, стойки, остановки волейболиста | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| Прием и передача мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . |
| Подачи мяча | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 метра от сетки. |
| Нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| Тактика игры | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола |
| Основная направленность | Баскетбол. |
| Теория | Инструктаж по охране труда Краткая история баскетбола. Значение разминки. Правила игры. Основные термины в баскетболе. Что нельзя в баскетболе? |
| Практика | |
| Передвижения, стойки, остановки баскетболиста | Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. |
| Ловли и передачи мяча | Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча, на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| Ведения мяча | Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. |
| Броски мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 2 м |
| Тактика игры | Вырывание и выбивание мяча. |
| Учебно-тренировочная игра | Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Подвижные игры с элементами баскетбола |

Методические рекомендации по проведению занятий

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы. Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает первое полугодие. Его задачи: постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В **подготовительный период** рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность **основного периода** обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

Перечень учебно-методических средств обучения.

| ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--------|---------|------------|
| № | | количество | Размер | Площадь | Требования |
| 1 | Мегафон | 1 | | | |
| 2 | Мультимедийный компьютер | 1 | | | |
| 3 | Сканер | 1 | | | |
| 4 | Принтер лазерный | 1 | | | |
| 5 | Копировальный аппарат | 1 | | | |
| УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | | |
| Гимнастика | | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 10 | | | |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 | | | |
| 3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 | | | |
| 4 | Козел гимнастический | 2 | | | |
| 5 | Конь гимнастический | 2 | | | |
| 6 | Перекладина гимнастическая | 4 | | | |
| 7 | Брусья гимнастические, разновысокие | 1 | | | |
| 8 | Брусья гимнастические, параллельные | 2 | | | |
| 9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 5 | | | |
| 10 | Мост гимнастический подкидной | 4 | | | |
| 11 | Скамейка гимнастическая жесткая | 8 | | | |
| 12 | Скамейка гимнастическая мягкая | 4 | | | |
| 13 | Маты гимнастические | 30 | | | |
| 14 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 10 | | | |
| 15 | Мяч малый (теннисный) | 10 | | | |
| 16 | Скакалка гимнастическая | 30 | | | |
| 17 | Палка гимнастическая | 10 | | | |
| 18 | Обруч гимнастический | 20 | | | |
| Легкая атлетика | | | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | 8 | | | |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|---------|--|--|
| 3 | Барьеры л/а тренировочные | 5 | | | |
| 4 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 | | | |
| 5 | Номера нагрудные | 10 | | | |
| | Спортивные игры | | | | |
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 | | | |
| 2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 6 | | | |
| 3 | Мячи баскетбольные | 15 | | | |
| 4 | Жилетки игровые с номерами | 10 | | | |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | 2 | | | |
| 6 | Сетка волейбольная | 5 | | | |
| 7 | Мячи волейбольные | 15 | | | |
| 8 | Мячи футбольные | 15 | | | |
| | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой | 1 | 12 * 24 | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 2 | Кабинет учителя | 1 | 9кв.м | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | 15кв.м | | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
| | ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 | 228м. | | |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 | | | |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | 32 * 73 | | |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 2 | | | |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 2 | | | |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | | | |
| 7 | Полоса препятствий | 1 | | | |

Список литературы для педагога

- Ашмарин Б. Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
- Гомельский А. Я. «Управление командой в баскетболе». М., 1976.
- Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., Физкультура и спорт, 1951.
- Матвеев А. П. «Основы спортивной тренировки». М., 1975.
- Спортивные кружки и секции. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 1986.

Список литературы для обучающегося

- В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11 кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
- В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
- Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
- Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М:

Дополнительная литература:

- Гойхман. П. Н. Трофимов О. Н. «Лёгкая атлетика в школе». М., Физкультура и спорт, 1972.
- Филин В. П. Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. М., 1980
- Тер-Ованесян А. А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка). М., 1979.


Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятий | Срок выполнения | Отметка о выполнении |
|-------|---|-----------------|----------------------|
| | Лёгкая атлетика-22 часов | | |
| | Основы знаний | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | | |
| | Тестирование-1 час | | |
| 2. | Прыжок в длину с места, бег 60метров, бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров | | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | | |
| 3. | Строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке. | | |
| 4. | Упражнения для развития быстроты Подвижные игры. | | |
| 5. | Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения без предметов. | | |
| 6. | Упражнения для развития выносливости. Гимнастические упражнения. Упражнение для развития прыгучести. Общеразвивающие упражнения в парах. | | |
| 7. | Упражнения для развития быстроты. Элементы спортивных игр. | | |
| | Техническая подготовка | | |
| 8 | Краткая историческая справка. Виды бега. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м), старт и стартовый разгон. | | |
| 9 | Низкий старт (варианты низкого старта; стартовый разгон; установка стартовых колодок и выполнение команд. «На старт!», «Внимание!», «Марш!» техника бега по прямой. | | |
| 10 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту, бег по дистанции, финиширование. | | |
| 11 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м), выполнение команды «На старт!» «Марш!» и выход со старта по сигналу, многократные выбегания со старта. | | |
| 12 | Техника бегового шага, бег по дистанции. | | |
| 13 | Бег по повороту, бег по дистанции, финиширование. | | |
| 14 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м), выполнение команды «На старт!» «Марш!» и выход со старта по сигналу, многократные выбегания со старта. | | |
| 15 | Техника бегового шага, бег по дистанции. | | |
| | Тактическая подготовка | | |
| 16 | Общие положения тактики. Основные способы, средства, приемы тактики. | | |
| 17 | Повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Определение сил противников | | |
| 18 | Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию | | |
| 19 | Перемена тактической схемы | | |
| 20 | Контрольные испытания и соревнования | | |
| 21 | Внутришкольные соревнования на дистанции 100,400,1000, 2000м | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 22 | Соревнование в рамках школьной спартакиады | | |
| Волейбол-23 часа | | | |
| Основы знаний | | | |
| 23 | Краткая история волейбола. Развитие волейбола в России. Мотивы занятий физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Реакция организма на различные физические нагрузки. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма Правила игры в волейбол | | |
| Тестирование | | | |
| 24 | Вертикальный прыжок толчком двух ног (по В. М. Абалакову) с места, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 метров, челночный бег 6*5 метров, метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя, стоя, в прыжке) | | |
| Общая и специальная физическая подготовка | | | |
| 25 | Строевые приемы. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. | | |
| 26 | Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча | | |
| 27 | упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Бег и прыжки в вариантах. | | |
| 28 | Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. . Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол). | | |
| Техническая подготовка | | | |
| 29 | Исходные положения (стойки и перемещения) | | |
| 30 | Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. | | |
| 31 | Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, | | |
| 32 | Верхняя передача, нижняя передача | | |
| 33 | Прямой нападающий удар. | | |
| 34 | Боковой нападающий удар. | | |
| 35 | Тактическая подготовка-6 часов | | |
| 36 | Тактика нападения. | | |
| 37 | Тактика подачи. | | |
| 38 | Тактика передач. | | |
| 39 | Обманы, страховка, приём мяча с подачи и от нападающего удара. | | |
| 40 | Тактика защиты, блокирование. | | |
| 41 | Групповые, индивидуальные и командные действия. | | |
| Учебно-тренировочная игра | | | |
| 42 | Игровые задания | | |
| 43 | Внутришкольные соревнования | | |
| 44 | Соревнование в рамках школьной спартакиады | | |
| 45 | Товарищеские встречи | | |
| Баскетбол- 23 часа | | | |
| Основы знаний | | | |
| 46 | Краткая история баскетбола. Развитие баскетбола в России. Значение разминки. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Правила игры. Основные термины в баскетболе. Жесты судей в баскетболе. Что нельзя в баскетболе? | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | |
| | Тестирование | | |
| 47 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м), отрезок 15 метров туда и обратно (сек.), челночный бег 3*10 метров с ведением мяча (сек.), штрафной бросок (из 10 бросков), бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток) | | |
| | Общая и специальная физическая подготовка | | |
| 48 | Бег с ускорениями, бег с препятствиями. Элементы спортивных игр (футбол, волейбол). | | |
| 49 | Метание малого мяча, старты из различных положений. | | |
| 50 | Бег с остановками и с резким изменением направления, стартовые рывки с мячом. | | |
| 51 | Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым левым боком, приставными шагами. | | |
| | Техническая подготовка | | |
| 52 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты. | | |
| 53 | Ловля мяча, летящего на средней высоте, ловля мяча, летящего высоко, ловля мяча, летящего низко, ловля мяча одной рукой. | | |
| 58 | Передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча одной рукой сверху «крюком», передача одной рукой снизу, сбоку, от плеча. | | |
| 54 | Бросок одной рукой в прыжке, бросок одной рукой «крюком», бросок одной рукой снизу, бросок двумя руками снизу, сверху, бросок двумя руками от груди, броски сверху вниз. | | |
| 55 | Добивание мяча, добивание мяча, финты с мячом и без мяча, заслоны. | | |
| 56 | Стойка защитника, передвижение в защите, перехват, вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча. | | |
| | Тактическая подготовка | | |
| 57 | Тактика игры в нападении | | |
| 58 | Тактика игры в нападении | | |
| 59 | Индивидуальные тактические действия | | |
| 60 | Групповые тактические действия | | |
| 61 | Командные действия | | |
| 62 | Командные действия, групповые тактические действия. | | |
| | Учебно-тренировочная игра- 2 часа | | |
| 63 | Игровые задания | | |
| 64 | Внутришкольные соревнования | | |
| 65 | Соревнование в рамках школьной спартакиады | | |
| 66 | | | |
| 67 | Товарищеские встречи | | |
| 68 | | | |

Лист согласования к документу № 139 от 24.09.2024
Инициатор согласования: Малькина Л.П. Директор
Согласование инициировано: 24.09.2024 13:14

| Лист согласования | | Тип согласования: последовательное | | |
|-------------------|---------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Малькина Л.П. | |  Подписано 24.09.2024 - 13:14 | - |