

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 рекомендована методическим советом школы.

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.

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 формируются 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	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	25	18
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 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 10-11кл» 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 коротке 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 вперед, 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	-