

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от « 29 » декабря 2020 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Печерской СШ
Рябикова Н.Ф.
« 29 » декабря 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 13–17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Печерск
2020 год

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от «_____» _____ 2020 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Печерской СШ
_____ Рябикова Н.Ф.
«_____» _____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 13–17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

**с. Печерск
2020 год**

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивное.

Актуальность

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, принято решение по проектированию комплексной программы по физкультурно-спортивному направлению «ОФП» для учащихся 7-11 классов, реализация которой,

будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Особенности реализации программы дополнительного образования

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика. Развитию физических способностей в различных видах спорта.

В данной программе используется технология дифференцированного, развивающего, игрового, здоровьесберегающего обучения.

Программа дополнительного образования «ОФП» реализуется в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность (3 часа в неделю), соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. (по 45 мин.).

Адресат программы

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 6-9 классов общеобразовательной школы.

Объем программы, режим занятий

Количество часов всего: 108.

Количество часов в неделю: 3 часа в неделю по 45 минут.

Срок освоения программы – 1 год

Цель: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов

Задачи:

1. Развивать физические качества
2. Сформировать общие представления о технике и тактике отдельных видов спорта
3. Обучить приемам спортивных игр, сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «ОФП» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «ОФП» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы «ОФП»:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы дополнительного образования «ОФП» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «ОФП» учащиеся *смогут узнать:*

- значение различных видов спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по видам спорта;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по «ОФП»;
- выполнять технические приёмы и тактические действия различных видов спорта;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

Материально-техническое обеспечение

1. сетка волейбольная – 1 шт
2. стойки волейбольные – 2 шт
3. б/б щиты – 2 шт

4. футбольные ворота -2 шт
5. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
6. гимнастические скамейки – 3-4 шт
7. гимнастические маты – 3 шт
8. скакалки – 30 шт
9. мячи набивные – 10 шт
10. резиновые амортизаторы – 10 шт
11. мячи волейбольные – 20 шт
12. мячи баскетбольные – 20 шт
13. мячи футбольные– 10 шт
14. координационная лестница -1 шт.
15. фишки -20шт

Форма аттестации - тестирование

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП+Легкая атлетика	23	0,5	22,5	тестирование
2	ОФП+Баскетбол	36	1	35	тестирование
3	ОФП+Волейбол	37	1	36	тестирование
4	ОФП+Футбол	12	0,5	11,5	тестирование
	Всего	108	3	105	

Содержание учебного плана

1	ОФП +Легкая атлетика (развитие физических качеств быстроты, гибкости, выносливости, скоростно- силовых качеств). Бег на короткие дистанции 30,60, 100м. Эстафеты игровые и с передачей эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижные и спортивные игры по выбору.
2	ОФП +Баскетбол Развитие физических качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемов, технические и тактические действия игрока. Учебная игра.
3	ОФП + Волейбол Развитие физических качеств силы, гибкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемы (верхние и нижние передачи мяча, подача, нападающий удар. Применение технических приемов в учебной игре.
4	ОФП+Футбол Развитие физических качеств , быстроты, выносливости, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемов, технических и тактических действий игры. Учебная игра.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09	15.00-15.45	теоретическое, просмотр	1	Техника безопасности	Кабинет №12	Беседа

			учебных фильмов		на занятиях. Планирование тренировок. Просмотр учебного фильма.		
2	04.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	Беседа тестирование
3	08.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты с этапом 30, 60, 200м. Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнования
4	10.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно , на прямой и на повороте. Развитие быстроты.	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	тестирование
5	11.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Разновидности стартов. Эстафетный бег . Передача эстафетной палочки. Развитие координации. Подвижные игры.	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнования
6	15.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ускорения, бег по повороту, финиширование. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнования
7	17.09	15.00-15.45	индивидуальные учебно-	1	Бег на время, дистанции 30,	Спорт. площадка,	соревнования

			тренировочное		60 м. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спортивный зал школы	
8	18.09	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Бег на время, дистанция 100 м. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнова ния
9	22.09	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Бег по пересечённой местности. Прохождение легкоатлетичес кой полосы препятствий Развитие выносливости.	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнова ния
10	24.09	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Подвижные игры с бегом, прыжками. Метание предметов в цель и на заданное расстояние. Развитие быстроты, ловкости, силы.	Спорт. площадка, Спортивный зал школы	соревнова ния
11	25.09	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с мячами. Развитие силы, быстроты, ловкости. Игра пионербол.	Спорт.зал школы	Беседа, развиваю щее занятие
12	29.09	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Эстафеты с ведением мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координации, скоростно- силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнова ния

13	01.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Перемещения, остановки, ведение мяча, передачи в парах. Игра. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнования
14	02.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения. Игра. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнования
15	06.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Перемещения, остановки, ведение мяча, передачи в парах. Игра пионербол.	Спорт.зал школы	соревнования
16	08.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ловля и передача мяча в парах. Игра «10 передач». Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнования
17	09.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Штрафные броски. Развитие быстроты и ловкости	Спорт.зал школы	соревнования
18	13.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке с элементами футбола и баскетбола.	Спорт.зал школы	соревнования

19	15.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Прохождение полосы препятствий.	Спорт.зал школы	соревнования
20	16.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Развитие физ. качеств.	Спорт.зал школы	соревнования
21	20.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
22	22.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
23	23.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
24	27.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Развитие физ. качеств.	Спорт.зал школы	тестирование
25	29.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Элементы баскетбола. Игра по упрощённым правилам	Спорт.зал школы	соревнования
26	30.10	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите.	Спорт.зал школы	соревнования

					Развитие физ. качеств. Игра		
27	03.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Стойки, перемещения, ведение мяча индивидуально и в парах. Подвижная игра «Собачка»	Спорт.зал школы	соревнования
28	05.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Развитие физических качеств.	Спорт.зал школы	соревнования
29	06.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
30	10.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты с ведением мяча, с бросками в щит, кольцо. Передачи мяча в колоннах. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
31	12.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Эстафеты.	Спорт.зал школы	соревнования
32	13.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ.	Спорт.зал школы	соревнования

					качеств. Игра		
33	17.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прохождение полосы препятствий. Развитие физических качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
34	19.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
35	20.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в прохождении полосы препятствий. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
36	24.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	. Круговая тренировка с элементами баскетбола и развитие физических качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
37	26.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
38	27.11	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача	Спорт.зал школы	соревнования

					одной рукой снизу от пола. То же в движении.		
39	01.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Передачи в парах. Игра в парах. Броски по кольцу из различных точек. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
40	03.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Акробатически е упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Специальная физическая подготовка. Игра.	Спорт.зал школы	тестирова ние
41	04.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	. Упражнения для развития быстроты , скоростно- силовых качеств движений баскетболиста. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
42	08.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Эстафеты. Передачи мяча в колоннах. Игра по выбору.	Спорт.зал школы	соревнова ния
43	10.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Эстафеты. Передачи мяча в колоннах. Игра по выбору.	Спорт.зал школы	соревнова ния
44	11.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Индивидуальн ые тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
45	15.12	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Упражнения для развития специальной выносливости, ловкости баскетболиста.	Спорт.зал школы	соревнова ния

					Игра.		
46	17.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прохождение полосы препятствий. Развитие силы и гибкости, быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
47	18.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
48	22.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
49	24.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча в парах и тройках. Подача. Развитие силовых качеств. Игра.	Спорт.зал школы	Беседа, развивающее занятие
50	25.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Беговая эстафета. Приём мяча. Передача мяча. Развитие быстроты, ловкости.	Спорт.зал школы	соревнования
51	29.12	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча в парах через сетку. Обучение нападающему удару. Развитие быстроты. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
52	12.01	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования

					Развитие быстроты, ловкости, силы и гибкости.		
53	14.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости.	Спорт.зал школы	соревнова ния
54	15.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Индивидуальна я работа с мячом возле сетки. Закрепление нападающего удара. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
55	19.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств Учебно- тренировочная игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
56	21.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Развитие координационн ых способностей, быстроты и ловкости. Передачи. Нападающий удар. Подачи. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
57	22.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств. Совершенствов ание изученных приемов игры в/б. Учебно- тренировочная игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
58	26.01	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке.	Спорт.зал школы	соревнова ния

59	28.01	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и тройках. Прием мяча с подачи. Подача по номерам. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
60	29.01	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча в тройках, подачи по номерам. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
61	02.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча Круговая тренировка с элементами волейбола. Развитие выносливости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
62	04.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Полоса препятствий. Совершенствование изученных элементов игры индивидуальное учебно-тренировочное волейбол. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
63	05.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнования
64	09.02.	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Прием подачи. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнования
65	11.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Развитие быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования

66	12.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Развитие быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
67	16.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
68	18.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прием мяча с подачи. Подачи. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
69	19.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прием мяча с подачи. Подачи. Передачи мяча. Игра. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнования
70	25.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прохождение полосы препятствий. Развитие физических качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
71	26.02	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
72	02.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Верхняя и нижняя передача мяча в колоннах. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
73	04.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Развитие быстроты и	Спорт.зал школы	соревнования

					ловкости. Игра.		
74	05.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча в тройках, подачи по номерам. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
75	09.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
76	11.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прием мяча с подачи. Подачи. Передачи мяча. Игра. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнования
77	12.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и тройках. Прием мяча с подачи. Подача по номерам. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
78	16.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Прием подачи. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнования
79	18.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие координационных способностей, быстроты и ловкости. Передачи. Нападающий удар. Подачи. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
80	19.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств (скоростно силовых, силы,	Спорт.зал школы	соревнования

					ловкости, быстроты) Учебно – тренировочная игра волейбол		
81	23.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Челночный бег. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	Беседа, развивающее занятие
82	25.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Игра по выбору.	Спорт. площадка,	соревнования
83	26.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости, силы. Ига по выбору.	Спорт. площадка,	соревнования
84	30.03	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Игра по выбору	Спорт. площадка,	соревнования
85	01.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту . Разбег.	Спорт. площадка,	соревнования
86	02.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту . Разбег. Подбор	Спорт.зал школы	соревнования

					толчковой ноги. Игра.		
87	06.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту . Разбег. Подбор толчковой ноги. Отталкивание. Переход планки. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
88	08.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту . Разбег. Подбор толчковой ноги. Отталкивание. Переход планки. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
89	09.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в длину с разбега. Разбег. Подбор толчковой ноги. Игра.	Спорт.зал школы	тестирование
90	13.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в длину с разбега. Разбег. Подбор толчковой ноги. Отталкивание, фаза полёта,	Спорт.зал школы	тестирование

					приземление. Игра.		
91	15.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции 60 м. Развитие физ. качеств. Прыжки в длину с разбега. Игра.	Спорт. площадка,	соревнования
92	16.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности до 2 км. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка,	соревнования
93	20.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности 800 м. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка,	тестирование
94	22.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Спортивная игра «Футбол». Бег на средние дистанции повторный. Развитие физ. качеств.	Спорт. площадка,	соревнования
95	23.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности). Развитие физ. качеств.	Спорт. площадка,	соревнования
96	27.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прыжковые упражнения (разновидности). Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка,	соревнования
97	29.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с элементами футбола. Развитие физ. качеств.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
98	30.04	15.00-15.45	индивидуальные учебно-	1	Ведение и обводка. Отбор	Хоккейная коробка,	соревнования

			тренировочное		мяча. . Развитие физ. качеств.	футбольное поле	
99	04.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Развитие физ. качеств. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
100	06.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Развитие физических качеств в прохождении полосы препятствий. Круговая эстафета. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
101	07.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
102	11.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Удары по мячу. Тренировочная игра. Развитие выносливости и скоростно – силовых качеств.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
103	13.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Индивидуальн ые действия без мяча, с мячом. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
104	14.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	Индивидуальн ые тактические действия в нападении и защите. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнова ния
105	18.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное	1	С/и: «Футбол». Бег на средние дистанции. Развитие быстроты и выносливости	Спорт. площадка,	соревнова ния
106	20.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное соревнование	1	Сдача тестов по ОФП быстрота, сила, гибкость,	Спорт.зал школы	Тестирова ние

					выносливость. Игра футбол.		
107	21.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное соревнование	1	Сдача тестов по ОФП быстрота, сила, гибкость, выносливость. Игра футбол.	Спорт.зал школы	тестирова ние
108	25.05	15.00- 15.45	индивидуальные учебно- тренировочное соревнование	1	Сдача тестов по ОФП быстрота, сила, гибкость, выносливость. Игра футбол.	Спорт.зал школы	тестирова ние

Содержание и методика контрольных испытаний (тестирования), включенных в программу ОФП

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Техника видов спорта

1. *Передачи мяча в парах (кол-во за 1 мин).*

2. *Передачи мяча в колоннах (кол-во за 3 мин).*

Список использованной литературы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2016. - 127 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с..

6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред.

В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 2016. - 112 с.

7. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.

8. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999