

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Проскуринская основная общеобразовательная школа"
Бузулукского района Оренбургской области**

"Рассмотрено":
на заседании педагогического совета
МОБУ «Проскуринская ООШ»
Бузулукского района
« ____ » _____ 2023г.
Протокол № _____

«Утверждаю»:
директор
МОБУ «Проскуринская ООШ»
_____ Н.А. Коренских
Приказ №92 от 30 августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"ОЛИМПИЕЦ"**

Возраст обучающихся: 13-15 лет.
Срок реализации программы: 34 часа.

Составитель:
Костенко Владимир Петрович,
учитель физической культуры.

с. Проскурино
2023 год

Паспорт программы	
1. Учреждение	Муниципальное образовательное бюджетное учреждение "Проскуринская ООШ", Бузулукского района Оренбургской области
2. Полное название программы	«Олимпиец»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Костенко Владимир Петрович, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.); – Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016); – Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015); – Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»; – Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.); – Приказ Минобрнауки России от 09.11.2011г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»; – Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих

	<p>программ (включая разноуровневые программы));</p> <ul style="list-style-type: none"> – Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493). – Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке общеобразовательных программ».
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	Образовательная
4.6. Возраст учащихся по программе	13-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Государственный заказчик	
Основные разработчики программы	Руководитель кружка «Олимпиец» - Костенко В.П.
Основная цель программы	<u>Цель:</u> приобщение подростков и родителей к здоровому образу жизни, через изучение ЗОЖ и пропаганды, через физические упражнения

<p>Основные задачи программы</p>	<p><u>Для достижения цели определены следующие задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом; • развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу; • распространение опыта работы спортивного клуба через СМИ, педагогические сетевые сообщества, сайт школы. • организация соревнований по олимпийским видам спорта, олимпийских уроков, конкурсов знатоков олимпийского движения, турниров. • создание информационного имиджа МОБУ «Проскуринская ООШ» как школы здоровья, добра и радости.
<p>Сроки реализации программы</p>	<p>2023-2024г</p>
<p>Исполнители программы</p>	<p>МОБУ «Проскуринская ООШ», кружок «Олимпиец», составлена для обучающихся 1-9 классов</p>
<p>Объем и дополнительного финансирования</p>	<p>Источником финансирования программы развития является бюджет образовательного учреждения</p>
<p>Система управления программой и контроль</p>	<p>Контроль за ходом реализации программы осуществляет завуч по УВР Андросова М.А.</p>
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<p>В результате реализации программы увеличится число систематически занимающихся учащих школы в спортивных секциях с 32 % в 2022 году до 60% в 2025 году.</p> <p><u>Социальный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ привлечение родителей к сотрудничеству в школьных, районных спортивно-массовых мероприятиях. ➤ вовлечение трудных детей школы в кружок; ➤ вовлечение родителей в физкультурно – массовые мероприятия школы. <p><u>Образовательный эффект.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Освоение компонентов ключевых (универсальных) компетентностей: знаний умений и навыков; ➤ Развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья; <p><u>Профессиональный эффект.</u></p> <p>Спортивные успехи – на основе устойчивой мотивации к</p>

	<p>занятиям избранным видом спорта в контексте учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ участие в районных соревнованиях, «Президентские игры», «Президентские состязания» и «Спартакиаде ООШ района»; ➤ рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района, области; ➤ присвоение разрядов лучшим спортсменам школы. ➤ профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности); <p>Деятельность совета ШСК и волонтеров из членов клуба позволит пропагандировать здоровый образ жизни, профилактику вредных привычек, поможет узнать историю олимпийские достижения через связь со СМИ, выпуск буклетов, фотогазет, создание и обновление странички «ШСК «Олимпиец» на сайте</p>
--	--

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивного кружка «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в кружке отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы

гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащиеся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши 10-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 6 – 9 классов, один раз в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

1. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	2
2	Легкая атлетика	7
3	Гимнастика	7
4	Спортивные игры и подвижные игры	18
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спорт. мероприятий
ИТОГО		34

Календарный учебный график:

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Время проведения	Дата проведения	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая	1	16.00 - 16.45	01.09	Беседа, инструктаж.	Спортивный зал	Беседа, инструктаж в журнале

	культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета						
2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	16.00 - 16.45	08.09	Групповые практические занятия	Спортивная площадка	Входная диагностика.
3	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание	1	16.00 - 16.45	15.09	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивная площадка	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
4	О.Р.У. Беговые упражнения Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе	1	16.00 - 16.45	22.09	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивная площадка	участие в спортивных праздниках школы
5	Основные правила игры. Техника ведения мяча	1	16.00 - 16.45	29.10	Групповые и индивидуальные	Спортивный зал	Экспресс-тестирования

	(по прямой, по кругу). Подтягивание				теоретические, практические занятия		(спринт, отжимание и т.д.).
6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1	16.00 - 16.45	06.10	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивный зал	участие в районных соревнованиях
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	16.00 - 16.45	13.10	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол	1	16.00 - 16.45	20.10	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Показательные игры

9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	16.00 - 16.45	27.10	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
10	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание (у).	1	16.00 - 16.45	03.11	Беседа, индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	сдача нормативов ГТО
11	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ	1	16.00 - 16.45	10.11	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
12	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, и упорах. О.Р.У.В в движении. Полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это	1	16.00 - 16.45	17.11	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).

	такое?). Физическая нагрузка						
13	О.Р.У.В в движении. Полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание	1	16.00 - 16.45	24.11	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	участие в спортивных праздниках школы
14	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, от головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	16.00 - 16.45	01.12	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
15	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол. (2*2)	1	16.00 - 16.45	08.12	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивный зал	участие в районных соревнованиях
16	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол. (3*3)	1	16.00 - 16.45	15.12	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Оценки качества
17	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	1	16.00 - 16.45	22.12	Групповые и индивидуальные практические	Спортивный зал	сдача нормативов ГТО

	Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол				занятия		
18	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1	16.00 - 16.45	29.12	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Оценки качества
19	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)	1	16.00 - 16.45	05.01	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивный зал	Оценки качества
20	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	16.00 - 16.45	12.01	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Оценки качества

21	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	16.00 - 16.45	19.01	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	открытые занятия для родителей
22	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	16.00 - 16.45	26.01	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
23	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	16.00 - 16.45	02.02	Групповые и индивидуальные практические занятия	Спортивный зал	участие в спортивных праздниках школы
24	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	16.00 - 16.45	09.02	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивный зал	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
25	Передача мяча сверху. Нижняя	1	16.00 - 16.45	16.02	Групповые и индивидуальные	Спортивный зал	Экспресс-тестирование

	прямая подача. Боковая подача				уальные практич еские занятия		ания (спринт, отжиман ие и т.д).
26	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Боковая подача	1	16.00 - 16.45	01.03	Группов ые и индивид уальные практич еские занятия	Спорти вный зал	Экспрес с- тестиров ания (спринт, отжиман ие и т.д).
27	Строчевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	16.00 - 16.45	15.03	Группов ые и индивид уальные практич еские занятия	Спорти вный зал	участие в районны х соревно ваниях
28	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	1	16.00 - 16.45	22.03		Спорти вный зал	Экспрес с- тестиров ания (спринт, отжиман ие и т.д).
29	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1	16.00 - 16.45	29.03	Самосто ятельны е трениро вки по заданию тренера	Спорти вная площад ка	участие в спортив ных праздни ках школы
30	Отбор мяча. Выбивания.	1	16.00 - 16.45	05.04		Спорти вная	Экспрес с-

	Перехват. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Футбол.					площад ка	тестиров ания (спринт, отжиман ие и т.д).
31	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега. Футбол.	1	16.00 - 16.45	12.04	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивная площадка	участие в районных соревнованиях
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Футбол.	1	16.00 - 16.45	19.04	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивная площадка	Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
33	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе. Футбол.	1	16.00 - 16.45	26.04	Групповые и индивидуальные теоретические, практические занятия	Спортивная площадка	Показательные игры
34	Бег на месте с	1	16.00 -	17.05	Самосто	Спорти	сдача

	<p>высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.</p>		16.45		<p>ательны е трениро вки по заданию тренера</p>	<p>вняя площад ка</p>	<p>нормати вов Г Т О</p>
--	---	--	-------	--	---	-------------------------------	----------------------------------

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе.
- Спортивная площадка при школе.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола.

- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
 - Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В. Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
 - Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.