

Принята на заседании методического  
(педагогического) совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 3  
Н.Н. Закотий  
Приказ от 31.08.2021 г. № 224-ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«Основы физической подготовки»**

Возрастная категория детей: 14-16 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель программы:  
Бережная Н.А., учитель физической культуры

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании:

- Конституции Российской Федерации;

- Гражданского кодекса Российской Федерации;
- Трудового кодекса Российской Федерации;
- Федерального закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закона Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242
- Учебным планом МБОУ СОШ №3 на 2021-2023 учебный год;
- Планом воспитательной работы МБОУ СОШ №3 на 2021-2023 учебный год;
- Календарным учебным графиком МБОУ СОШ №3 на 2021-2023 учебный год;
- Положением о Рабочей программе, утверждённой приказом по МБОУ СОШ №3 №179 от 30.08.2016 г.

Рабочая программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Рабочая программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**Целью программы обучения** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательные:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

**Новизну** программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач.

**Актуальность:** необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке возникла из-за отсутствия современных пособий и программ по ОФП. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка.

**Программа** по ОФП предназначена для обучающихся 8 – 9х классов.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** 2 года.

**Форма работы на практических занятиях:** тренировочные занятия, соревнования, контрольные испытания (тесты).

**Режим занятий:** занятия кружка проводятся по расписанию, по 1 часу в неделю для первой и второй группы.

**Предполагаемым результатом работы кружка** является овладение основами спортивных игр, знание правил самостоятельных занятий по ОФП и правил соревнований по изучаемым видам спорта.

**Форма контроля деятельности кружка** – показатели физического развития обучающихся, выступления на соревнованиях.

Данная программа реализуется на базе МБОУ СОШ №3.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- выполнение норм ВФСК ГТО;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы учащиеся должны **знать**:

- приоритет здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях ОФП;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- стремление подрастающего поколения к службе Российской Армии.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в играх изученные тактические действия и приёмы;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах; легких ушибах и потертостях.

*Результативность обучения определяется через:*

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;

- опрос по теоретическому материалу;
  - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
  - контроль за соблюдением техники безопасности.
2. Промежуточную и итоговую аттестацию. Соревнования различных уровней: внутришкольные, районные, областные. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- 3.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты:

#### **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.

#### **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, пробегка, 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).

#### **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;
- 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

#### ФУТБОЛ

- правильно выполнять передвижения, бегать с изменением скорости;
- демонстрировать удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема;
- уметь перехватывать мяч;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- проводить подвижные игры с элементами футбола.

#### **Использовать:**

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

### **Примерный учебный план рассчитан на 2 года обучения 1 и 2 группы ОФП (32/33 недели)**

	Тема	всего	теория	практика	формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Основы знаний по физической культуре	<i>В ходе урока</i>	<i>В ходе урока</i>	-	<i>собеседование</i>
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1/2	1/2	-	<i>собеседование</i>
4.	ВФСК ГТО	4	-	4	<i>собеседование</i>
5.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	<i>В ходе урока</i>	<i>В ходе урока</i>	-	<i>собеседование</i>

6.	Лёгкая атлетика	10	1	9	
8.	Подвижные игры	6/7	1	5/6	<i>урок-игра</i>
9.	Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол	36	2	34	<i>урок-зачёт</i>
10.	Контрольные испытания и соревнования	2	-	2	<i>открытое занятие</i>
	Промежуточная аттестация	2	-	2	<i>сдача нормативов ОФП</i>
	Итоговая аттестация	2	-	2	<i>сдача нормативов ОФП</i>
<b>Всего часов:</b>		<b>64/66</b>	<b>11/12</b>	<b>53/54</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Основы знаний.

- Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
- Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
- Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

#### 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.
- Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

#### 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

- Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **4. Контроль – тестирование.**

- Прыжок в длину с места (см).
- Бросок метбольного мяча 1 кг на дальность (см).
- Челночный бег 10раз\*10м (сек).
- Подтягивание из виса (кол-во раз).
- Пресс за 1 мин (кол-во раз).
- Наклон вперед из положения сидя (см)

#### **5. Баскетбол.**

- Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
- Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
- Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
- Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.
- Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

#### **6. Волейбол.**

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча, нападающего удара.
- Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### **7. Футбол.**

- Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
- Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.
- Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

#### **8. Легкая атлетика.**

**Теория:** Общие основы лёгкой атлетики.

- Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.
- Прыжковая техника.
- Техника метания.

### 9. Спортивные и подвижные игры.

- Подвижные игры с элементами баскетбола;
- Подвижные игры с элементами волейбола;
- Подвижные игры с элементами футбола.

Формы занятий: изучение нового материала, практическое занятие.

## Календарно-тематическое планирование для учащихся – 1 группы первого года обучения (32 недели)

№ п/п	Раздел программы  Содержание	колво часов	Дата проведения	
			По плану	Фактиче- ски
<b>I</b>	<b>Основы знаний Легкая атлетика Контрольные испытания, нормативы ГТО</b>	<b>1 5 2</b>		
1	<b>Основы знаний.</b> Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Т/Б на занятиях по легкой атлетике.	<b>1</b>	06.09	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Общие основы лёгкой атлетики. Соблюдение ТБ. На занятиях. Бег на короткие дистанции. Основные фазы ходьбы и бега.	1	13.09	
3	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1	20.09	
4	<b>Нормативы ВФСК ГТО.</b> Контрольные испытания: бег 30, 60 метров, прыжок в длину, подтягивание Кроссовая подготовка. Игры с мячом.	<b>1</b>	27.09	
<b>5</b>	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1	04.10	
6	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	1	11.10	
7	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	1	18.10	
8	<b>Контрольные испытания:</b> бег 30, 60 метров, прыжок в длину, Игры с мячом.	1	25.10	
	Раздел программы: <b>Основы знаний Волейбол</b>	<b>1 4</b>		
9	<b>Основы знаний.</b> Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	<b>1</b>	08.11	

10	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста.	1	15.11	
11	Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	1	22.11	
<b>12</b>	<b>ВФСК ГТО: нормативы.</b>	<b>1</b>	29.11	
13	Техника подачи мяча, нападающего удара. Учебная игра	1	06.12	
14	Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование	1	13.012	
15	<b>Промежуточная аттестация:</b> отжимание от пола, подтягивание, прыжки на скакалке		20.12	
	Раздел программы: <b>Волейбол - 2 часа, баскетбол – 6 часов</b>			
16	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника нападения и защиты в волейболе.	1	10.01	
17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей волейболиста.	1	17.01	
18	Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	<b>1</b>	24.01	
19	<b>Баскетбол.</b> Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Перестрелка».	1	31.01	
20	Техника передвижения. Техника владения мячом. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1	07.02	
21	Броски мяча в корзину с места и в движении.	1	14.02	
22	Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	1	21.02	
23	Тактика нападения. Индивидуальные действия в игре.	1	28.02	
24	Командные действия. Учебная игра.	1	07.03	
25	Спортивные и подвижные игры с элементами футбола.	<b>1</b>	14.03	
	Раздел программы: <b>футбол</b>	<b>6</b>		
26	<b>Футбол.</b> Игра в футбол. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.	1	28.03	
27	Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Игра в футбол.	1	04.04	
28	Техника передвижения. Виды обманных движений. Футбол.	1	11.04	
<b>29</b>	<b>ВФСК ГТО: нормативы.</b> Футбол.	<b>1</b>	18.04	
30	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Футбол.	1	25.04	
31	Удары по воротам. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча.	1	16.05	
32	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	23.05	
	<b>ВСЕГО, кол-во занятий</b>	<b>64</b>		

**Календарно-тематическое планирование для учащихся – 2 группы  
первого года обучения (33 недели)**

№ п/п	Раздел программы  Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактиче- ски
<b>I</b>	<b>Основы знаний Легкая атлетика Контрольные испытания, нормативы ГТО</b>	<b>1 5 2</b>		
1	<b>Основы знаний.</b> Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Т/Б на занятиях по легкой атлетике.	<b>1</b>	04.09	
2	<b>Легкая атлетика.</b> Общие основы лёгкой атлетики. Соблюдение ТБ. На занятиях. Бег на короткие дистанции. Основные фазы ходьбы и бега.	1	11.09	
3	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1	18.09	
4	<b>Нормативы ВФСК ГТО.</b> Контрольные испытания: бег 30, 60 метров, прыжок в длину, подтягивание Кроссовая подготовка. Игры с мячом.	<b>1</b>	25.09	
<b>5</b>	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	1	02.10	
6	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	1	09.10	
7	Кроссовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	1	16.10	
8	<b>Контрольные испытания:</b> бег 30, 60 метров, прыжок в длину, Игры с мячом.	1	23.10	
9	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	30.10	
	Раздел программы: <b>Основы знаний Волейбол</b>	<b>1 4</b>		
10	<b>Основы знаний.</b> Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	<b>1</b>	13.11	
11	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста.	1	20.11	
12	Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	1	27.11	
<b>13</b>	<b>ВФСК ГТО: нормативы.</b>	<b>1</b>	04.12	
14	Техника подачи мяча, нападающего удара. Учебная игра	1	11.12	
15	Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование	1	18.012	
16	<b>Промежуточная аттестация:</b> отжимание от пола, подтягивание, прыжки на скакалке	<b>1</b>	25.12	
	Раздел программы: <b>Волейбол - 2 часа, баскетбол – 6 часов</b>			
17	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника нападения и защиты в волейболе.	1	15.01	
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей волейболиста.	1	22.01	

19	Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.01	
20	<b>Баскетбол.</b> Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижная игра «Перестрелка».	1	05.02	
21	Техника передвижения. Техника владения мячом. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	1	12.02	
22	Броски мяча в корзину с места и в движении.	1	19.02	
23	Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.	1	26.02	
24	Тактика нападения. Индивидуальные действия в игре.	1	05.03	
25	Командные действия. Учебная игра.	1	12.03	
	Раздел программы: <b>футбол</b>	<b>6</b>		
26	<b>Футбол.</b> Игра в футбол. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.	1	02.04	
27	Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Игра в футбол.	1	09.04	
28	Техника передвижения. Виды обманных движений. Футбол.	1	16.04	
<b>29</b>	<b>ВФСК ГТО: нормативы.</b> Футбол.	<b>1</b>	23.04	
30	Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Футбол.	1	30.04	
31	Удары по воротам. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча.	1	07.05	
32	<b>Основы знаний.</b> Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	<b>1</b>	14.05	
33	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	21.05	
	<b>ВСЕГО, кол-во занятий</b>	<b>66</b>		

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

## Список литературы

№ п/п	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Количество обучающихся, изучающих дисциплину	Автор, название, место издания, год издания, издательство учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	40	Методика физического воспитания школьников /Д.А.Авросьев, Л.В.Бавина, Г.А.Баранчукова и др.; Под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любимирского.-М.: Просвещение, 12989.-143 с.-(Б-ка учителя физ.культуры).	1
2		40	Физическая культура 5-7 кл.:учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова;под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд.,испр.- М.:Просвещение, 2008.-156с.	1
3		40	Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.	1
4		40	Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с., илл.	1
5		40	Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2)с.- (Настольная книга).	1
6		40	Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008.- 239 с.	1
7		40	Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: илл.	1
8		40	Физическое воспитание в школе/авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др._ Волгоград, 2008.-379 с.	1

