

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа поселка Борское
Гвардейского муниципального округа Калининградской области"**

Принята на заседании
педагогического совета
от 27.06.2022 г.
Протокол № 10

Утверждаю

Директор МБОУ «СШ пос. Борское»
- Литвинчук Т.Н.



**Дополнительная физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Подскальнюк Фёдор Петрович,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Актуальность программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительные особенности программы

Данная программа разработана для реализации в средней общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа спортивного кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 13-18 лет, получивших определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Объём и срок освоения программы

34 часа основных занятий в год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения – очная, в случае особых условий - дистанционно.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание ит.п.

* основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

* заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%. Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включается упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Педагогическая целесообразность

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к обучающемуся:

* Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

* Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

* Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

* Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (воспитанник усваивают готовые знания и воспроизводят их) методы репродуктивной группы:

* Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация).
Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.
Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

* Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж).
Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения:

- предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее;
- дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки. Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу. Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность. Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их. Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки ит.п.)

Практическая значимость

Если все, что задумано по программе реализуется, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Ведущие теоретические идеи

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у

занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач**:

1. обучающих:

* сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности ит.п.);

* познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;

* познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

2. развивающих:

* развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;

* развивать всестороннюю физическую подготовку;

* укреплять здоровье воспитанников.

3. воспитательных:

* воспитание стремления к здоровому образу жизни;

* воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

* воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Принципы отбора содержания

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Планируемые результаты

По окончании учебного года обучения воспитанники должны знать:

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;

- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

должны уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, занятия места на соревнованиях, удачное выступление детей в районной Спартакиаде среди школьников.

Механизм оценивания образовательных результатов

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников.

В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля:

Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля- проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников).

Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Отметка «отлично» - учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «удовлетворительно» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Контроль по усвоению программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Формы контроля: мониторинг, контрольные упражнения.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

№	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-

		спортивной направленности «ОФП»
1	Начало учебного года	с 01.09.2022 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 1 часу
5	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 40 минут
6	Время проведения учебных занятий	14.00-14.40 15.00-15.40
7	Продолжительность перемен	10-15 минут
8	Окончание учебного года	31.05.2023
9	Летние каникулы	Июнь, июль, август
10	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг - сентябрь 2022 года Промежуточная аттестация - декабрь 2022 года Итоговая аттестация - май 2023 года
11	Комплектование групп	с 31.05.2022 года по 31.08.2022 года
12	Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Гимнастика.	2	1	2
2.	Раздел 2. Баскетбол.	8	1	9
3.	Раздел 3. Волейбол.	8	1	7
4.	Раздел 4. Футбол.	6	1	5
5.	Раздел 5. Настольный теннис.	7	1	7
6.	Раздел 6. Легкая атлетика.	3	1	2
	Итого:	34	6	28

Содержание учебного курса

Раздел 1. Гимнастика (2 часа).

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание

различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Раздел 2. Баскетбол (8 часов).

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Техническая подготовка. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Личная защита. Быстрый отрыв. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством. Учебная игра 5х5. Судейство.

Раздел 3. Волейбол. (8 часов).

Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Распасовщик. Диагональный. Блокирующий «Либеро». Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Учебная игра в волейбол по правилам. Судейство. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Футбол (6 часов).

Правила техники безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Техническая подготовка. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра голкипера. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Учебная игра. Практическое судейство. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробитие штрафных ударов. Судейство.

Раздел 5. Настольный теннис (7 часов).

Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. подача. Отбивание шарика тычками, накатом, подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Техническая подготовка. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите. Учебные игры: 1х1; 2х2. Техническая подготовка.

Раздел 6. Легкая атлетика (3 часа).

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в метании и толкании. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетики в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды. Бег 60м., метание мяча 150 гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подготовка места занятий. Судейство.

Календарно-тематическое планирование (7 и 8 классы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06	14.00-14.40	инструктаж	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра голкипера. Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь	13	14.00-14.40	групповая	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Беседа
3.	Сентябрь	20	14.00-14.40	индивидуальная	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
4.	Сентябрь	27	14.00-14.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Сдача нормативов
			14.00-14.40			Упражнения в метании и толкании. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетике в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды.		

5.	Октябрь	04	14.00-14.40	групповая	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Пасующий. Диагональный. Блокирующий «Либеро». Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
6.	Октябрь	11	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
7.	Октябрь	18	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
8.	Октябрь	25	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
9.	Ноябрь	08	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
10.	Ноябрь	15	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Ноябрь	22	14.00-14.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Ноябрь	29	14.00-14.40	групповая; индивидуальная	1	Блицтурнир по волейболу.	Спортивный зал	Соревнования

13.	Декабрь	06	14.00-14.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из вися на перекладине. Комбинация акробатических упражнений.	Спортивный зал	Сдача нормативов
14.	Декабрь	13	14.00-14.40	групповая	1	Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из вися на перекладине. Комбинация акробатических упражнений	Спортивный зал	Сдача нормативов
15.	Декабрь	20	14.00-14.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством.	Спортивный зал	Сдача нормативов
16.	Декабрь	27	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра «Стритбол», судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
17.	Январь	17	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5. Учебная игра. Личная защита. Быстрый отрыв. Судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
18.	Январь	24	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5. «Прессинг». Позиционное нападение .	Спортивный зал	Сдача нормативов

19.	Январь	31	14.00-14.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Поддача. Отбивание шарика тычками, накатом, подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Учебная игра 1x1.	Спортивный зал	Сдача нормативов
20.	Февраль	07	14.00-14.40	групповая	1	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. Учебная игра 1x1.	Спортивный зал	Сдача нормативов
21.	Февраль	14	14.00-14.40	групповая	1	Учебная игра 1x1. 2X2. Игра в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов
22.	Февраль	21	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1; 2x2. Игра нападающего.	Спортивный зал	Сдача нормативов
23.	Февраль	28	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом.	Спортивный зал	Сдача нормативов
24.	Март	14	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
25.	Март	21	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
26.	Март	28	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом.	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Апрель	04	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов

28	Апрель	11	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1х1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите	Спортивный зал	Сдача нормативов
29	Апрель	18	14.00-14.40	групповая	1	Блицтурнир с судейством. Подведение итогов по разделу «Настольный теннис».	Спортивный зал	Соревнования
30	Апрель	25	14.00-14.40	групповая	1	Футбол. Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Соревнования
31	Май	16	14.00-14.40	групповая	1	Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Сдача нормативов
32	Май	18	14.00-14.40	групповая	1	Блицтурнир. Подведение итогов по разделу «Футбол». С практическим судейством.	Спортплощадка	Соревнования
33	Май	23	14.00-14.40	групповая	1	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60м., метание мяча 150гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика». Судейство.	Спортплощадка	Сдача нормативов
34	Май	30	14.00-14.40	групповая	1	Легкая атлетика. Подведение итогов учебного года	Спортплощадка	

Календарно-тематическое планирование (11 класс)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03	15.00-15.40	инструктаж	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Основные правила игры. Техника ведения мяча. Удары по мячу. Командные действия. Система расстановки игроков. Игра голкипера. Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Опрос
2.	Сентябрь	10	15.00-15.40	групповая	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Беседа
3.	Сентябрь	17	15.00-15.40	индивидуальная	1	Повторение всех технических приемов. Учебная игра по системе 4х3х3. Судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
4.	Сентябрь	24	15.00-15.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в метании и толкани. Бег на короткие дистанции. Виды легкой атлетике в Олимпийских видах. Великие легкоатлеты, мировые рекорды.	Спортивный зал	Сдача нормативов
5.	Октябрь	01	15.00-15.40	групповая	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Расстановка игроков. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Пасующий. Диагональный. Блокирующий «Либеро». Учебная игра. Практическое судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов

6.	Октябрь	08	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
7.	Октябрь	15	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
8.	Октябрь	22	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
9.	Октябрь	29	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
10.	Ноябрь	12	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Ноябрь	19	15.00-15.40	групповая	1	Повторить технические приемы. Учебная игра с практическим судейством с заполнением протокола.	Спортивный зал	Сдача нормативов
12.	Ноябрь	26	15.00-15.40	групповая; индивидуальная	1	Блицтурнир по волейболу.	Спортивный зал	Соревнования
13.	Декабрь	03	15.00-15.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из виса на перекладине. Комбинация акробатических упражнений.	Спортивный зал	Сдача нормативов

14.	Декабрь	10	15.00-15.40	групповая	1	Акробатика. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки. Подтягивание из вися на перекладине. Комбинация акробатических упражнений	Спортивный зал	Сдача нормативов
15.	Декабрь	17	15.00-15.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Функционал игроков 1,2,3,4,5. Ведение мяча. Передача мяча. Броски в кольцо. Подбор мяча под кольцом. «Финты». Системы игры в нападении. Системы игры в защите. Учебная игра 3х3 (Стритбол). Игра 5х5 классический баскетбол с практическим судейством.	Спортивный зал	Сдача нормативов
16.	Декабрь	24	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра «Стритбол», судейство.	Спортивный зал	Сдача нормативов
17.	Декабрь	30	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5. Учебная игра. Личная защита. Быстрый отрыв.	Спортивный зал	Сдача нормативов
18.	Январь	14	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5х5.«Прессинг». Позиционное нападение .	Спортивный зал	Сдача нормативов
19.	Январь	21	15.00-15.40	групповая	1	Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Подача. Отбивание шарика тычками, накатом, подрезкой. Исходное положение для игры в настольный теннис. Учебная игра 1х1.	Спортивный зал	Сдача нормативов
20.	Январь	28	15.00-15.40	групповая	1	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. Учебная игра 1х1.	Спортивный зал	Сдача нормативов

21.	Февраль	04	15.00-15.40	групповая	1	Учебная игра 1x1. 2X2. Игра в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов
22.	Февраль	11	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1; 2x2. Игра нападающего.	Спортивный зал	Сдача нормативов
23.	Февраль	18	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом.	Спортивный зал	Сдача нормативов
24.	Февраль	25	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
25.	Март	04	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
26.	Март	11	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 5x5. Действие игроков по функционалу. Практическое судейство с протоколом	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Март	18	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите.	Спортивный зал	Сдача нормативов
28.	Март	25	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Учебная игра 1x1. Отработка нападающего удара. Отработка приема в защите	Спортивный зал	Сдача нормативов
29.	Апрель	15	15.00-15.40	групповая	1	Блицтурнир с судейством. Подведение итогов по разделу «Настольный теннис».	Спортивный зал	Соревнования

30	Апрель	22	15.00-15.40	групповая	1	Футбол. Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Соревнования
31	Апрель	29	15.00-15.40	групповая	1	Техническая подготовка. Игра в «квадрат». Учебная игра с соблюдением правильной расстановки. Пробы штрафных ударов.	Спортплощадка	Сдача нормативов
32	Май	13	15.00-15.40	групповая	1	Блицтурнир. Подведение итогов по разделу «Футбол». С практическим судейством.	Спортплощадка	Соревнования
33	Май	20	15.00-15.40	групповая	1	Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60м., метание мяча 150гр., прыжок в длину с разбега. Бег 500, 800м. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика». Судейство	Спортплощадка	Сдача нормативов
34	Май	27	15.00-15.40	групповая	1	Легкая атлетика. Подведение итогов учебного года	Спортплощадка	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный инвентарь.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами.
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки.

Дидактическо-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
4. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
5. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
8. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

Технические средства обучения:

1. Компьютеры.
2. Интерактивная доска.
3. Музыкальный центр.

4. Телевизор.
5. DVD плеер.
6. Фотокамера.

Плакаты:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007
2. Общеразвивающие упражнения с предметами: Комплект учебных наглядных пособий. – М.: Дрофа, 2007

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
2. Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
3. Demo.1september.ru

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературы для учителя

1. С.А. Белов «Секреты баскетбола», М.: изд. Физкультура и спорт 1982г.
2. О.В. Белоножкина «Спортивно оздоровительные мероприятия в школе» М.: изд. Учитель. 2006.
3. В.М. Богугас «Играем в настольный теннис» -М: Просвещение 1987.
4. А.И. Бондарь, изд. Народная асвета, 1982.
5. Г.А. Васильков «От игры к спорту», М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе», М.: изд. «Учитель», 2006.
7. В. Иванов «Настольный теннис», М.: изд. Физкультура и спорт 1966.
8. Ю.Н. Клещева «Спортивные игры», М.: Высшая школа, 1980.
9. В.П. Коркин «Акробатика», М.: изд. Физкультура и спорт 1989.
10. Ю.М. Портнов «Программа баскетбол», М.: 2004.

Список литературы для обучающихся

1. В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой», М.: Просвещение, 1982.
2. Д.В. Колесов «Основы гигиены и санитарии» М.: Просвещение, 1989.

3. Е.А. Малков «Подружись с королевой спорта» М.: Просвещение, 1987
4. Я.Б. Промберг «Азбука здоровья», Рига Зианис, 1987.