


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Е.М.Юлдашева
Приказ № 35
от 25 июня 2018 года

Директор школы



Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 10-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Программу составила:
учителя физической культуры
Бочковская Валентина Петровна,
Кравцова Татьяна Александровна

г.Озерск
2018 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Положение (далее - Положение) о дополнительных общеразвивающих программах (далее - Программа) программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» Озерской средней школы им.Д.Тарасова (далее - Учреждение) разработано в соответствии со статьями 2, 12 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 года; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность Программы

Данная программа разработана для реализации в основной 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.

Новизна Программы

Заключается в том, что в спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. Даны рекомендации по организации и планированию учебной работы на этапе начальной подготовки, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, физических качеств

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы

Заключается в том, что до сих пор существовали программы для уроков физической культуры общеобразовательных школ, рассчитанные на 3 часа в неделю, что явно не достаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении.

Педагогическая целесообразность Программы

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель Программы

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

Задачи Программы:

Обучающие:

обучение элементам разнообразных видов спорта

обучение основным приемам техники игры.

обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т. д.)

Развивающие:

развитие специальных способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в кости).

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.)

Воспитательные:

воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимым условием реализации этих целей и задач является использование в ходе проведения занятий новых активных форм работы наряду с традиционными.

Формы и режим занятий

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Четырёхгодичный цикл занятий делится на:

- первый год — учебно-оздоровительной направленности;
- второй год — учебно-тренирующей направленности;
- третий год - ориентация на занятия избранным видом спорта.
- четвёртый год - занятие избранным видом спорта.
- пятый год - занятие избранным видом спорта

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

№ п/п	Распределение объемов компонентов подготовки					
	Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	Виды подготовки					
1.	Теоретическая	3	4	1	1	1
2.	Легкая атлетика	9	9	9	9	8
3.	Гимнастика	7	7	5	5	6
4.	Волейбол	2	3	7	7	7
5.	Кроссовая подготовка.	11	11	7	7	7
6.	Баскетбол.	7	6	7	7	7
7.	Соревнования	12	12	12	12	12
Итого		48	48	48	48	48

Данная программа рассчитана на:

Общий объем – 240 часов Количество часов в год – 48 часов Количество часов в неделю – 1 час

Количество занятий в неделю – 1 занятие

Срок реализации: 5 лет

Планируемые результаты

Учащиеся знают:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;–
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;– основы правильного питания;– правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений. Учащиеся умеют:
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;– группироваться;– использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;– использовать страховку и самостраховку;– использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Форма подведения итогов реализации Программы

Соревнования, беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздник «Здоровья».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание разделов и тем	Теория	Практика
1 год обучения			
1	Лёгкая атлетика	1	8
2	Гимнастика	1	6
3	Баскетбол	1	6
4	Волейбол	-	2
5	Лёгкая атлетика	-	11
6	Соревнования	-	12
	Всего часов за текущий период:	3	45
	Общий объем часов за текущий период	48	
2 год обучения			
1	Лёгкая атлетика	1	8
2	Гимнастика	1	6
3	Баскетбол	1	5
4	Волейбол	1	2
5	Лёгкая атлетика	-	11
6	Соревнования	-	12
	Всего часов за текущий период:	4	44
	Общий объем часов за текущий период	48	
3 год обучения			
1	Техника безопасности	1	-
2	Легкая атлетика	-	9
3	Кроссовая подготовка	-	7
4	Гимнастика	-	5
5	Волейбол	-	7

6	Баскетбол	-	7
7	Соревнования	-	12
	Всего часов за текущий период:	1	47
	Общий объем часов за текущий период	48	
4 год обучения			
1	Техника безопасности	1	-
2	Легкая атлетика	-	9
3	Кроссовая подготовка	-	7
4	Гимнастика	-	5
5	Волейбол	-	7
6	Баскетбол	-	7
7	Соревнования	-	12
	Всего часов за текущий период:	1	47
	Общий объем часов за текущий период	48	
5 год обучения			
1	Техника безопасности	1	-
2	Легкая атлетика	-	9
3	Кроссовая подготовка	-	7
4	Гимнастика	-	5
5	Волейбол	-	7
6	Баскетбол	-	7
7	Соревнования	-	12
	Всего часов за текущий период:	1	47
	Общий объем часов за текущий период	48	
	Всего часов:	10	230
	Общий объем часов (теория+практика)	240	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методические приемы
1 год обучения			
Сентябрь	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места	Развитие скоростных качеств	Объяснение, показ подведение итогов
	ОРУ в парах. Прыжок в длину с места.	Развитие силовых качеств	Объяснение, показ подведение итогов
	Беговые упражнения. Прыжок в длину с	Развитие силовых качеств	Объяснение, показ подведение итогов
	ОРУ в движении. Метание на дальность	Развитие силы броска	Объяснение, показ подведение итогов
Октябрь	Метание. 6 минут непрерывного бега.	Развитие силы броска	Объяснение, показ подведение итогов
	Челночный бег. Непрерывный бег 3 мин.	Развитие выносливости	Объяснение, показ подведение итогов
	Челночный бег. Игра "Убежать от мяча"	Развитие выносливости	Объяснение, показ подведение итогов
	Бег 30 метров. Бег на время.	Развитие скорости	Объяснение, показ подведение итогов
	Бег 60 метров. Бег на время.	Развитие скорости	Объяснение, показ подведение итогов

Ноябрь	Гимнастика. Кувырок вперёд, назад. Совершенствование.	Развитие координации	Объяснение, показ подведение итогов
	Акробатическая комбинация из 6 элементов.	Развитие силы и координации	Объяснение, показ подведение итогов
	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Отработка техники прыжка	Объяснение, показ подведение итогов
	Опорный прыжок ноги вместе.	Отработка техники прыжка	Объяснение, показ подведение итогов
Декабрь	Опорный прыжок ноги врозь.	Отработка техники прыжка	Объяснение показ
	Акробатика. Переворот боком "колесо".	Развитие силы и координации	Объяснение показ
	Круговая тренировка..	Развитие силы и координации	Объяснение показ
Январь	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Введение..	Совершенствование передвижения влево- вправо в стойке баскетболиста	Объяснение показ
	Введение б/мяча. Игра "Два капитана"	Умение вести б/мяч	Объяснение показ
	Двухсторонняя игра. "Два капитана"	Умение играть в команде	Работа в команде
Февраль	Двухсторонняя игра. "Два капитана"	Умение играть в команде	Работа в команде
	Круговая тренировка. Развитие силы.	Развитие скоростно- силовых способностей	Работа в команде
	Двухсторонняя игра. Штрафные броски	Умение играть в команде	Работа в команде

	Броски б/мяча с отскоком о щит.	Развитие меткости	Показ
Март	Волейбол. Стойка волейболиста. ОРУ в парах с волейбольным мячом.	Совершенствование передвижения в стойке волейболиста	Объяснение, пока
	Двухсторонняя игра. Волейбол по упрощенным правилам	Умение играть в команде	Работа в команде
Апрель	Лёгкая атлетика. Непрерывный бег 6 минут. Игра на внимание	Развивать силу, внимание	Объяснение
	Непрерывный бег 8 минут. Игра "Вышибалы"	Соблюдение правил игры, развитие выносливости	Словесное объяснение
	Непрерывный бег 10 минут. Развитие выносливости.	Соблюдение правил игры, развитие выносливости	Словесное объяснение
	Игра "Чей голос?"		
	Непрерывный бег 12 минут. Развитие выносливости. Игра на внимание.	Соблюдение правил игры, развитие выносливости	Словесное объяснение
	Непрерывный бег 15 минут. Развитие выносливости. Отжимание.	Соблюдение правил игры, развитие выносливости	Словесное объяснение
Май	Непрерывный бег 20 минут. Развитие выносливости. Сгибание туловища за 30 секунд.	Развитие силы и выносливости	Словесное объяснение
	Метание гранаты на дальность	Отработка броска, развитие силы	Словесное объяснение, показ

	Метание гранаты на дальность	Отработка броска, развитие силы	Словесное объяснение, показ
	Преодоление полосы препятствия.	Развитие скорости, силы, координации движений	Словесное объяснение
	Преодоление полосы препятствия		Словесное объяснение
Июнь, июль, август	Соревнования	Развитие командного взаимодействия	Работа в команде
2 год обучения			
Сентябрь	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример
	ОРУ в парах. Прыжок в длину с места.	Развивать умение выполнять технику прыжка	Словесный, наглядный пример
	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Развивать умение выполнять технику прыжка	Словесный, наглядный пример
	ОРУ в движении. Метание на дальность мяча (теннисного)	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример
	Метание. 6 минут непрерывного бега.	Отработка техники метания мяча. Развитие выносливости	Словесный, наглядный пример
Октябрь	Челночный бег. Непрерывный бег 5 мин.	Развитие выносливости	Словесный
	Челночный бег. Игра "Убежать от"	Развитие выносливости	Словесный

	мяча"		
	Бег 30 метров. Бег на время.	Развитие выносливости	Словесный
	Бег 60 метров. Бег на время.	Развитие выносливости	Словесный
Ноябрь	Гимнастика. Кувырок вперёд, назад. Совершенствование.	Совершенствование техники «кувырок вперёд, назад»	Словесный, наглядный
	Акробатическая комбинация из 8 элементов.	Развитие силы и координации	Словесный, наглядный
	Акробатика. Опорный прыжок через козла.	Развитие силы и координации	Словесный, наглядный
	Опорный прыжок ноги вместе.	Совершенствование техники «опорный прыжок ноги вместе»	Словесный, наглядный
Декабрь	Опорный прыжок ноги врозь.	Совершенствование техники «опорный прыжок ноги врозь»	Словесный, наглядный
	Акробатика. Переворот боком "колесо".	Развитие силы и координации	Словесный, наглядный
	Круговая тренировка.	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный
Январь	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Введение.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Введение б/мяча. Игра "Два капитана"	Воспитывать чувство товарищества, активности и дисциплины	Словесный, наглядный

	Двухсторонняя игра. "Баскетбол по упр. правилам"	Воспитывать чувство товарищества, активности и дисциплины	Словесный, наглядный
Февраль	Двухсторонняя игра. Баскетбол по упр. правилам"	Воспитывать чувство товарищества, активности и дисциплины	Словесный, наглядный
	Круговая тренировка. Развитие силы.	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный
	Двухсторонняя игра. Штрафные броски	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядны оценка
Март	Волейбол. Правила игры.	Совершенствование прием мяча сверху и снизу	Словесный, наглядный
	Стойка волейболиста. ОРУ в парах с волейбольным мячом.	Совершенствование прием мяча сверху и снизу	Словесный, наглядный
	Двухсторонняя игра. Волейбол по упрощенным правилам	Совершенствование прием мяча сверху и снизу	Словесный, наглядный, оценка
Апрель	Лёгкая атлетика Непрерывный бег 6 минут. Игра на внимание	Развитие техники бега, выносливости, умение соблюдать правила игры	Словесный, наглядный, оценка
	Непрерывный бег 10 минут. Развитие выносливости. Игра "Вышибалы"	Развитие техники бега	Словесный, наглядный, оценка
	Непрерывный бег 15 минут. Развитие	Развитие техники бега, выносливости, умение	Словесный, наглядный,

	выносливости. Игра "Чей голос?"	соблюдать правила игры	оценка
	Непрерывный бег 15 минут. Развитие выносливости. Игра на внимание.	Развитие техники бега, выносливости, умение соблюдать правила игры	Словесный, наглядный, оценка
Май	Непрерывный бег 15 минут. Отжимание.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Непрерывный бег 15 минут. Отжимание	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Непрерывный бег 20 минут Сгибание туловища за 30 секунд.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Метание гранаты на дальность.	Развивать технику метания мяча	Словесный, наглядный
	Преодоление полосы препятствия.	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный
Июнь, июль, август	Соревнования	Воспитывать чувство взаимовыручки, ответственность за принятие решений, дружеские отношения, как в команде, так и к соперникам	Словесный, наглядный
3 год обучения			
Сентябрь	Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег по дистанции 50-60 м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный

	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Челночный бег.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча.	Отработка техники метания мяча.	Словесный, наглядный
	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование техники «прыжок в длину с разбега»	Словесный, наглядный
Октябрь	Эстафетный бег.	Развитие техники бега,	Словесный, наглядный
	Бег 500 м.	Развитие техники бега,	Словесный, наглядный
	Преодоление горизонтальных препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Преодоление вертикальных препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Бег 1500 м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
Ноябрь	Баскетбол. ТБ при работе с мячами. Ведение мяча на месте и в движении.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Ведение 2 шага . Бросок. 1	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный

	Передача мяча тройками в движении.	Развитие групповых взаимодействий	Словесный, наглядный
	Броски в кольцо сбоку от щита.	техники броска в кольцо	Словесный, наглядный
Декабрь	Броски из различных положений после перемещения.	Совершенствование техники броска	Словесный, наглядный
	Тактика игры в защите.	Развитие групповых взаимодействий	Словесный, наглядный
	Учебная игра.	Развитие групповых взаимодействий, соблюдение правил игры	Словесный, наглядный
Январь	Волейбол. Передача мяча в парах двумя руками сверху.	Совершенствование прием мяча руками сверху	Словесный, наглядный
	Передача снизу.	Совершенствование прием мяча руками снизу	Словесный, наглядный
	Передача мяча в парах через сетку.	Совершенствование приема передачи в парах через сетку	Словесный, наглядный
	Верхняя прямая подача.	Совершенствование приема прямой передачи	Словесный, наглядный
	Прием мяча с подачи.	Совершенствование приема мяча с подачи	Словесный, наглядный
	Прием мяча сверху и снизу.	Совершенствование прием мяча руками сверху и снизу	Словесный, наглядный

	Учебная игра.	Воспитывать чувство командности, активности, дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
Февраль	Гимнастика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	Совершенствование техники «кувырок вперед, назад»	Словесный, наглядный
	ТБ. Лазание по канату.	Совершенствование техники лазанию по канату	Словесный, наглядный
	Стойка на голове м. Мост д.	Совершенствование техники акробатических элементов	Словесный, наглядный
Март	Опорный прыжок.	Совершенствование техники акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Переворот боком.	Совершенствование техники акробатических элементов	Словесный, наглядный
Апрель	Лёгкая атлетика Медленный бег в чередовании с ходьбой.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Развивать технику метания мяча	Словесный, наглядный
	Метание малого в вертикальную цель.	Развивать технику метания мяча	Словесный, наглядный
	Челночный бег.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
Май	Бег 1500 м.	Развитие техники бега,	Словесный, наглядный

		выносливости	
	Полоса препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Бег 2000 м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
Июнь, июль, август	Соревнования	Воспитывать чувство командности, активности, дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
4 год обучения			
Сентябрь, октябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности.		Словесный, наглядный
	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Бег 30м, бег 60 м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Челночный бег.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Бег 1000м.	Развитие техники бега,	Словесный, наглядный

		выносливости	
	Полоса препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Бег под гору и в гору.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
Ноябрь	Баскетбол. ТБ при работе с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Основные правила игры в баскетбол. Передача мяча в движении.	Совершенствовать технику передачи мяча в движении	Словесный, наглядный
	Взаимодействие игроков при игре в нападении.	Развитие групповых тактических взаимодействий	Словесный, наглядный
Декабрь	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Развитие групповых тактических взаимодействий	Словесный, наглядный
	Броски в кольцо на месте и после перемещения.	Совершенствование техники броска в кольцо на месте и в перемещении	Словесный, наглядный

	Учебная игра.	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
Январь	Гимнастика. Группировка, кувьрки.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Стойка на голове – м, стойка на лопатках – д.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Ласточка, мост, переворот боком.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Лазание по канату.	Совершенствование техники лазанию по канату	Словесный, наглядный
	Опорный прыжок.	Совершенствование техники акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Волейбол. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.	Совершенствование техники передачи мяча	Словесный, наглядный
Февраль	Прием мяча снизу двумя.	сверху двумя руками и снизу	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	Совершенствовать технику верхней подачи	Словесный, наглядный

	Передача мяча во встречных колоннах.		Словесный, наглядный
	Передача мяча в тройках.		Словесный, наглядный
Март	Прямой нападающий удар.	Отработать прямой нападающий удар	Словесный, наглядный
	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	Совершенствование техники приема мяча с подачи	Словесный, наглядный
	Учебная игра.	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
Апрель	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Пробегание отрезков по 20 метров.	Развитие техники бега на короткие дистанции	Словесный, наглядный
	Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Словесный, наглядный
	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Развитие техники бега и выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Развитие техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Словесный, наглядный
Май	Бег 2000 м.	Развитие техники бега и	Словесный, наглядный

		выносливости	
	Бег по пересеченной местности.	Развитие техники бега и выносливости	Словесный, наглядный
	Полоса препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
Июнь, июль, август	Соревнования	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
5 год обучения			
Сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности.		Словесный, наглядный
	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Бег 30м, бег 60 м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Челночный бег.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча на дальность.		Словесный, наглядный
Октябрь	. Эстафетный бег.	Развитие техники бега,	Словесный, наглядный

		выносливости	
	Бег 1000м.	Развитие техники бега, выносливости	Словесный, наглядный
	Полоса препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
	Бег под гору и в гору.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
Ноябрь	Баскетбол. ТБ при работе с мячами. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления.	Развивать умение выполнять простейшие баскетбольные связки	Словесный, наглядный
	Основные правила игры в баскетбол. Передача мяча в движении	Совершенствовать технику передачи мяча в движении	Словесный, наглядный
	Взаимодействие игроков при игре в нападении.	Развитие групповых тактических взаимодействий	Словесный, наглядный
Декабрь	Тактика игры в защите. Учебная игра.	Развитие групповых тактических взаимодействий	Словесный, наглядный
	Броски в кольцо на месте и после	Совершенствование техники	Словесный, наглядный

	перемещения.	броска в кольцо на месте и в перемещении	
	Учебная игра.	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
Январь	Гимнастика. Группировка, кувырки.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Стойка на голове – м, стойка на лопатках – д.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Ласточка, мост, переворот боком.	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов	Словесный, наглядный
	Лазание по канату.	Совершенствование техники лазанию по канату	Словесный, наглядный
	Опорный прыжок.	Совершенствование техники акробатических элементов	Словесный, наглядный
Февраль	Волейбол. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу	Словесный, наглядный
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с	Совершенствовать технику верхней подачи нападающий	Словесный, наглядный

	подачи.	удар	
	Передача мяча во встречных колоннах.		Словесный, наглядный
	Передача мяча в тройках.		Словесный, наглядный
	Прием мяча с подачи и нападающего удара.	Совершенствование техники приема мяча с подачи	Словесный, наглядный
	Учебная игра.	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный
	Прямой нападающий удар.	Отработать прямой удар.	Словесный, наглядный
Март, апрель	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Пробегание отрезков по 20 метров.	Развитие техники бега на короткие дистанции	Словесный, наглядный
	Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Словесный, наглядный
	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	Развитие техники бега и выносливости	Словесный, наглядный
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Развитие техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Словесный, наглядный
Май	Бег 2000 м.	Развитие техники бега и выносливости	Словесный, наглядный

	Бег по пересеченной местности.	Развитие техники бега и выносливости	Словесный, наглядный
	Полоса препятствий.	Развитие скоростно силовых способностей	Словесный, наглядный
Июнь, июль, август	Соревнования	Воспитывать чувство командности, активности дисциплины, выполнять правила игры	Словесный, наглядный

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы первого года обучения **Раздел 1. Теория.**

1) Соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале и на спортплощадке.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег. 6-минутный бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

Метание малого мяча.

Раздел 3. Гимнастика.

Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок через козла. Переворот боком «колесо».

Раздел 4. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Ведение мяча. Броски мяча с отскоком о щит. Штрафной бросок. Игра «Два капитана».

Раздел 5. Волейбол.

Стойка волейболиста. ОРУ с волейбольным мячом. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 6. Соревнования.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30, 60м). Непрерывный бег от 6-ти до 20 минут. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Раздел 2. Гимнастика.

Кувырки. Акробатические комбинации. Опорный прыжок ноги врозь и ноги вместе. Переворот боком.

Раздел 3. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам..

Раздел 4.

Волейбол. Работа в парах с волейбольным мячом. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 5. Соревнования.

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Теория

Техника безопасности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Челночный бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Раздел 3. Гимнастика.

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Стойка на голове – мальчики, мост – девочки. Опорный прыжок. Переворот боком.

Раздел 4. Волейбол.

Передача мяча в парах двумя руками сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.

Раздел 5. Баскетбол..

Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо сбоку от щита. Тактика игры в защите.

Раздел 6. Кроссовая подготовка.

Бег на длинные дистанции. Полоса препятствий.

Раздел 7. Соревнования.

Содержание программы четвертого года обучения.

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Челночный бег. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.

Раздел3. Гимнастика.

Стойка на голове. Стойка на лопатках. Ласточка. Мост. Переворот боком. Опорный прыжок.

Раздел 4. Волейбол.

Стойки и перемещения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Передача мяча во встречных колоннах. Передача мяча в тройках. Прием мяча с подачи и нападающего удара.

Раздел 5. Баскетбол.

Ведение мяча. Остановки. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении. Броски в кольцо на месте и после перемещения.

Раздел 6. Кроссовая подготовка.

Бег 2000м. Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий.

Раздел 7. Соревнования.

Содержание программы пятого года обучения.

Раздел 1. Теория. Техника безопасности на занятиях. Раздел 2. Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег 60м и 100м. Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега.

Раздел3. Гимнастика.

Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Лазание по канату. Упражнения на сохранение осанки. Дыхательная гимнастика.

Раздел 4. Волейбол.

Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Подача. Нападающий удар из зоны 2 и зоны 4. Передача мяча на удар. Тактика игры в защите.

Раздел 5. Баскетбол.

Броски в кольцо на месте и после перемещения. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков при игре в нападении. Тактика игры в защите.

Раздел 6. Кроссовая подготовка.

Бег 2000м и 3000м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Полоса препятствий.

Раздел 7. Соревнования.

Методическое обеспечение Программы:

- учебная программа;
- учебный план-график ДЮСШ группы ОФП;
- план-конспект урока;
- журнал учета занятий (с указанием тематики занятий, дозировки и последовательности проведения учебно-тренировочных занятий);
- календарь физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- личная карточка занимающегося;
- расписание занятий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая	10
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Бревно гимнастическое высокое	1
4	Козел гимнастический	2
5	Конь гимнастический	2
6	Перекладина гимнастическая	4
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1
8	Брусья гимнастические, параллельные	2
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	5
1 0	Мост гимнастический подкидной	4
1 1	Скамейка гимнастическая жесткая	8
1 2	Скамейка гимнастическая мягкая	4
1 3	Маты гимнастические	30
1 4	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10
1 5	Мяч малый (теннисный)	10
1 6	Скакалка гимнастическая	30
1 7	Палка гимнастическая	10
1 8	Обруч гимнастический	20
	Легкая атлетика	
1	Планка для прыжков в высоту	8
2	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Барьеры л/а тренировочные	5
4	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
5	Номера нагрудные	10
	Спортивные игры	
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2

2	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
3	Мячи баскетбольные	50
4	Жилетки игровые с номерами	10
5	Стойки волейбольные универсальные	2
6	Сетка волейбольная	5
7	Мячи волейбольные	40
8	Мячи футбольные	30
	Туризм	
1	Палатки туристские (4- местные)	4
2	Рюкзаки туристские	10
3	Шагомер электронный	2
4	Комплект динамометров ручных	2
5	Аптечка медицинская	1
1	Спортивный зал игровой	1
2	Кабинет учителя	1
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
1	Легкоатлетическая дорожка	1
2	Сектор для прыжков в длину	1
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
4	Площадка игровая баскетбольная	2
5	Площадка игровая волейбольная	2
6	Гимнастический городок	1
7	Полоса препятствий	1

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2010.
2. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2011. – 62 с.
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2009.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др. — М., 2011.
5. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. Материал из Википедии — свободной энциклопедии-<http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>