

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

Принято
педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № _____
От « 15 » 01 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
Основы физической подготовки**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 1 год
Составители: Черняк Наталья Васильевна
Подкуйко Ольга Юрьевна
Мауль Роза
Зульфатовна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. составителей программы Учреждение	Черняк Наталья Васильевна Подкуйко Ольга Юрьевна МАУ ДО «Дом творчества»
Наименование программы	Основы физической подготовки (ОФП)
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Спортивно-оздоровительная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7-14 лет
Срок обучения	Декабрь – май (23 недели)
Объём часов	92 часа (4 часа в неделю)
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель программы	Содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся
Год начала реализации программы	Декабрь 2024 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Основы физической подготовки» для обучающихся 10 - 13 лет является модифицированной учебной программой по степени авторства и разработана с учётом требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации. от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. ;
- Приказ МП РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Устав МАУ ДО «Горнозаводский Дом творчества» и другие нормативные и локальные акты.

Актуальность программы

Программа «Основы физической подготовки» рассчитана на обучающихся 10 – 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Программа является учебно-познавательной и массовой. Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания обучающихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка — 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.

Новизна программы

Программа «Основы физической подготовки» составлена на основе материала, который обучающиеся 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 «Основы физической подготовки» воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Отличительными особенностями программы «Основы физической подготовки» являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создания условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В подростковом возрасте наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с легкой атлетикой способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

В младшем же школьном возрасте особое значения упражнения на развитие двигательных-координационных способностей, развитие гибкости, быстроты.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно.

Рост и развитие в период полового созревания усиливается, если сравнивать его с младшим и средним возрастом детей. Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

Адресат программы

Данная программа адресована 7 – 14 лет с характерным для этого возраста определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями. Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей. Они улучшают здоровье и повышают их работоспособность.

Объём программы

Для освоения программы «Основы физической подготовки» необходимо 92 часа.

Срок освоения

Программа рассчитана на 23 недели (декабрь – май).

Форма проведения занятий:

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- работа в парах;
- групповая;
- коллективная;
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Программа предусматривает проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, учебно-тренировочное занятие, соревнования, оздоровительные мероприятия, проведение тестирования, зачёта на сдачу контрольных упражнений.

Режим занятий

Количество занятий в режиме 2 раза в неделю по 2 академических часов в течение 23 недель. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:*Обучающие:*

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике
- физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества; чувства дружбы и товарищества, готовность к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

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

Планируемые результаты:

По окончании изучения программы по «Общей физической подготовке» обучающиеся **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 «Общей физической подготовке»
- для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по «Общей физической подготовке» по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, игровым видам и др.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по «Общей физической подготовке» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разным учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, различных изменяющихся, вариативных условиях;
- характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей

Первый уровень результатов работы по программе - ознакомление с правилами и техникой выполнения двигательных действий (моделировать технику упражнений, выполнять правила игры, применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов).

Второй уровень результатов – выполнение нормативов физической и технической подготовки по разделам программного материала.

Третий уровень результатов - участие в соревнованиях, состязаниях и эстафетах различного уровня.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей основывается на тестировании координационных и кондиционных способностей обучающихся и участие в городских, муниципальных и краевых соревнованиях. Для этого применяются тесты президентских состязаний, уровень освоения двигательных навыков по разделам учебно - тематического плана и соревнования между занимающимися.

Структура и содержание программы

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

1. Вводный инструктаж.
2. Знакомство с планом работы группы.
3. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
4. Спорт и здоровье.
5. Соблюдение личной гигиены.
6. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корригирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Конкурсы

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Спортивный знаток"
2. "Спортивные загадки"
3. "Спортивные рисунки".
4. "Самые ловкие"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- проект
- соревнования по видам спорта

Участники программы

Обучающиеся 10-13лет

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 24 недели, 4 часа в неделю, декабрь- май 2024-2025 учебного года.

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка», имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части; рекомендации по организации спортивных игр; рекомендации по организации безопасного ведения занятий; инструкции по охране труда.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке»;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов;
- Правила судейства по видам спорта.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка
- спортивный зал с освещением и вентиляцией
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- гимнастический мат
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- кубики
- обручи (большой, малый)
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы сигнальные
- гимнастическая палка

Паспорт календарно – тематического планирования:

Общее количество занятий (23недели) – 4 часа в неделю, 92 часа:

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	6
2.	Легкая атлетика	29
3.	Волейбол	19
4.	Баскетбол	29
5.	Гимнастика с элементами акробатики	9
	Всего	92

Требования к уровню подготовки занимающихся в группе ОФП

В результате освоения Обязательного минимума содержания дополнительного образования «Основы физической подготовки» обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья.

Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Обучающиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Календарно- тематическое планирование

№ п/ п	Формы организации образовательного процесса	Раздел. Тема занятия/ Тема контрольной процедуры	Элементы содержания занятия	Система тематического контроля, промежуточной аттестации	
1.	Изучение нового материала	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	Теоретическое занятие	Текущий	Знать требования по технике безопасности, о влиянии физических упражнений в укрепления здоровья обучающихся
2.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
3.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
4.	Изучение нового материала	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
5.	Изучение нового материала	ОРУ, беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
6.	Изучение нового материала	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
7.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
8.	Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

9.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
10.	Совершенствование	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
11.	Совершенствование	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
12.	Изучение нового материала	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
13.	Совершенствование	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
14.	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
15.	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
16.	Совершенствование	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
17.	Совершенствование	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
18.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

19.	Совершенствование	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
20.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
21.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
22.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
23.	Совершенствование	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
24.	Изучение нового материала	Равномерный разминочный бег. Комплексы ОРУ на развития координации. Имитационные упражнения. Подвижная игра пионербол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
25.	Совершенствование	Спец. беговые упр. на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
26.	Изучение нового материала	Спец. беговые упр. на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
27.	Совершенствование	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
28.	Изучение нового материала	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
29.	Изучение нового материала	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

30.	Совершенствование	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от гуди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
31.	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
32.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
33.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
34.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.3*3.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
35.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.3*3.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
36.	Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
37.	Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
38.	Совершенствование	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
39.	Совершенствование	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

40.	Совершенствование	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
41.	Совершенствование	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
42.	Совершенствование	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
43.	Совершенствование	Подвижные игры. Спец. беговые упр. бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
44.	Изучение нового материала	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
45.	Изучение нового материала	ОРУ. Беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
46.	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
47.	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
48.	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в минибаскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
49.	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

		3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей			
50.	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
51.	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
52.	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
53.	Совершенствование	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

54.	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростносиловых качеств.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
55.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
56.	Совершенствование	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
57.	Совершенствование	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
58.	Совершенствование	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
59.	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
60.	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
61.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

		Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.			
62.	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
63.	Совершенствование	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
64.	Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
65.	Совершенствование	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
66.	Изучение нового материала	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу)	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
67.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
68.	Изучение нового материала	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	Теоретическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

69.	Изучение нового материала	Беговые упр. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание	Теоретическое и практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
70.	Изучение нового материала	ОРУ, беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	Теоретическое и практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
71.	Изучение нового материала	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
72.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
73.	Совершенствование	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
74.	Изучение нового материала	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Вывивания. Перехват.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
75.	Совершенствование	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
76.	Совершенствование	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
77.	Изучение нового материала	Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

78.	Совершенствование	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
79.	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
80.	Изучение нового материала	ОРУ на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Эстафета. Игры. Физическая подготовка (что это такое?). Физическая нагрузка	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
81.	Совершенствов ание	ОРУ в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
82.	Совершенствов ание	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
83.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
84.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
85.	Изучение нового материала	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
86.	Совершенствование	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
87.	Изучение нового материала	Равномерный разминочный бег. Комплексы ОРУ на развития координации. Имитационные упражнения.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
88.	Изучение нового материала	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

89.	Изучение нового материала	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
90.	Изучение нового материала	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
91.	Практическое занятие	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища.	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП
92.	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2	Практическое занятие	Текущий	Уметь выполнять элементы раздела ОФП

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. – 240с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. – 17 с.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004г.
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с.
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. – 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428864

Владелец Князева Анна Валерьевна

Действителен с 28.10.2024 по 28.10.2025