

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края «Новолеушковская школа-интернат с
профессиональным обучением»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГАОУ КК «Новолеушковская
школа-интернат с
профессиональным обучением»
«_____» августа 2025 г.
Протокол № _____

Утверждена приказом
ГАОУ КК «Новолеушковская
школа-интернат с
профессиональным обучением»
«_____» августа 2025 г.
№ _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 15-20 лет
Срок реализации: 10 мес.
Объем программы: 246 часов

Составитель программы:
Жигало Анна Михайловна
педагог дополнительного образования

ст. Новолеушковская
2025

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Спорт и физическая культура в нашей стране имеют многолетний опыт становления и направлены на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств. В спорте и физической культуре особое внимание уделяется детскому и подростковому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа здоровья и физического развития, формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических и духовных способностей несовершеннолетнего, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа «Общая физическая подготовка»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа ориентирована на разностороннее физическое развитие учащихся.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением» от 16 октября 2015 г. № 07195, серия 23П01№ 0010491;

Устав ГАОУ КК «Новолеушковская школа-интернат с профессиональным обучением».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусматривается не только освоение детьми определённого объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приёма само регуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации подростков к здоровому образу жизни приводит к формированию вредных привычек и ослаблению здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в результате её реализации закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, повышается уровень физической активности, формируются знания о здоровом образе жизни, о негативных последствиях вредных привычек.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что программа наиболее важна для детей подросткового возраста с целью осознания

значимости спортивных тренировок, двигательной активности для укрепления здоровья, необходимого в будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнении функций материнства и отцовства.

Адресат программы

Возраст учащихся по данной программе 15-20 лет. Она реализуется для подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом, с учётом их психических, возрастных и физиологических особенностей. При реализации программы формируются группы до 8 учащихся с учётом гендерного принципа.

Объём программы: данная программа реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на проведение занятий в разновозрастных группах в течение 10 месяцев.

Объём программы: –246 часов.

Режим занятий: 6 раз в неделю по 40 минут занятие.

Форма занятий: групповая.

Виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают: теоретические занятия; практические занятия; спортивные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствовать двигательную активность учащихся, укрепить и сохранить их здоровье, способствовать гармоничному физическому развитию подростков, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, развивать устойчивые нравственно-волевые качества личности.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать учащихся правилам спортивных игр, личной гигиены; правилам техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Формировать у учащихся: знания о значении физической культуры и спорта, об их истории и современном развитии, о роли в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

высокий уровень физической подготовленности.

Развивающие:

развивать у учащихся: потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; двигательные навыки; общую выносливость организма учащихся и его физических качеств.

Воспитательные:

Формировать у учащихся положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности; воспитывать у подростков целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении.

Коррекционные:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук; развитие зрительной памяти и внимания; развитие наглядно-образного мышления; коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие навыков адекватного общения; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата; коррекция нарушений скоростно-силовых качеств.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

| № | Наименование РАЗДЕЛОВ | Количество часов | | |
|---|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Значение физической культуры для здоровья человека | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 3 | 1,5 | 1,5 |
| 3 | Волейбол. | 59 | 29,5 | 29,5 |
| 4 | Гимнастика. | 32 | 16 | 16 |
| 5 | Легкая атлетика. | 32 | 16 | 16 |
| 6 | Настольный теннис. | 50 | 25 | 25 |
| 7 | Баскетбол. | 35 | 17,5 | 17,5 |
| 8 | Бадминтон. | 32 | 16 | 16 |
| 9 | Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | ВСЕГО | 246 | 123 | 123 |

1.4 Содержание программы

Раздел 1 Значение физической культуры для здоровья человека(2часа)

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России

Теоретическое занятие: Физическая культура и спорт в России

Практическое занятие: записи в тетради, демонстрация презентации.

Занятие 2. Физическая культура и спорт в России

Теоретическое занятие: Физическая культура и спорт в России

Практическое занятие: записи в тетради, демонстрация презентации.

Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Занятие 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теоретическое занятие: гигиенические знания и навыки. Закаливание

Практическое занятие: записи в тетради, демонстрация докладов по теме закаливания.

Занятие 4. Медицинское обследование.

Теоретическое занятие: беседы направленные на сохранение здоровья во время выполнения физической нагрузки.

Практическое занятие: осмотр медицинского специалиста отклонений здоровья у учащихся

Занятие 5. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теоретическое занятие: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Практическое занятие: демонстрация спортивного инвентаря, экскурсия и знакомство со спортивной площадкой.

Раздел 3 Волейбол.

Занятие 3.1 Совершенствование навыков естественных видов движений.

Теоретическое занятие: объяснение правил игры.

Практическое занятие: совершенствование навыков естественных видов движений.

Занятие 3.2 Совершенствование навыков естественных видов движений.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: совершенствование навыков естественных видов движений.

Занятие 3.3 Перемещение из стойки.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: перемещение из стойки.

Занятие 3.4 Повороты на месте.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: повороты на месте.

Занятие 3.5 Сочетание способов перемещений и стоек с

техническими приемами.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Занятие 3.6 Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Занятие 3.7 Приём мяча снизу двумя руками.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: приём мяча снизу двумя руками.

Занятие 3.8 Челночный бег.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: челночный бег.

Занятие 3.9 Передача мяча у сетки.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: передача мяча у сетки.

Занятие 3.10 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 3.11 Передача мяча сверху двумя руками.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: передача мяча сверху двумя руками.

Занятие 3.12 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.13 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 3.14 Отбивание мяча в прыжке. Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: отбивание мяча в прыжке. Игра в волейбол.

Занятие 3.15 прямая подача.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нижняя прямая подача.

Занятие 3.16 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.17 Круговая тренировка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: круговая тренировка.

Занятие 3.18 Тренировка связующих.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: тренировка связующих.

Занятие 3.19 ОФП, спец. упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП, спец. Упражнения.

Занятие 3.20 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 3.21 Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.

Занятие 3.22 Нападающий удар, прыжок и удар.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар, прыжок и удар.

Занятие 3.23 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.24 Нападающий удар, блокирование.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар, блокирование.

Занятие 3.25 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.26 Упражнения с набивными мячами.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения с набивными мячами.

Занятие 3.27 ОФП, спец. упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП, спец. упражнения.

Занятие 3.28 Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебно-тренировочная игра.

Занятие 3.29 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.30 Нападающий удар при встречной передаче.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар при встречной передаче.

Занятие 3.31 Контрольные испытания, соревнования.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрольные испытания, соревнования.

Занятие 3.32 Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков.

Занятие 3.33 Нападающий удар, прыжок и удар.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар, прыжок и удар.

Занятие 3.34 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.35 ОФП, спец. упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП, спец. упражнения.

Занятие 3.36 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 3.37 Нападающий удар, блокирование.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар, блокирование.

Занятие 3.38 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.39 Прием ударов после перемещения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: прием ударов после перемещения.

Занятие 3.40 Круговая тренировка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: круговая тренировка.

Занятие 3.41 ОФП, спец. упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП, спец. упражнения.

Занятие 3.42 Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебно-тренировочная игра.

Занятие 3.43 Нападающий удар.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар.

Занятие 3.44 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.45 Нападающий удар при встречной передаче.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: нападающий удар при встречной передаче.

Занятие 3.46 Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебно-тренировочная игра.

Занятие 3.47 Совершенствование атакующего удара.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: совершенствование атакующего удара.

Занятие 3.48 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.49 Совершенствование атакующего удара.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: совершенствование атакующего удара.

Занятие 3.50 Тактические действия в нападении.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: тактические действия в нападении.

Занятие 3.51 Совершенствование подачи.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: совершенствование подачи.

Занятие 3.52 Тактические действия в защите.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: тактические действия в защите.

Занятие 3.53 Игра в волейбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в волейбол.

Занятие 3.54 Круговая тренировка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: круговая тренировка.

Занятие 3.55 Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебно-тренировочная игра.

Занятие 3.56 Упражнения для развития ловкости, гибкости.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития ловкости, гибкости.

Занятие 3.57 Учебно-тренировочная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебно-тренировочная игра.

Занятие 3.58 Упражнения для развития быстроты реакции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития быстроты реакции.

Занятие 3.59 Контрольные игры. Судейская практика.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрольные игры. Судейская практика.

Раздел 4. Гимнастика.

Занятие 4.1 Строевые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: строевые упражнения.

Занятие 4.2 Построение и перестроение.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: построение и перестроение.

Занятие 4.3 ОФП. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Светофор»

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Светофор»

Занятие 4.4 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.

Занятие 4.5 Растяжка (упражнения на гибкость).

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: растяжка (упражнения на гибкость)

Занятие 4.6 Аэробика. Базовые шаги.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: аэробика. Базовые шаги.

Занятие 4.7 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики.

Занятие 4.8 Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения без предметов.

Занятие 4.9 Общеразвивающие упражнения с партнёром.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с партнёром.

Занятие 4.10 Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Занятие 4.11 Общеразвивающие упражнения имитационным способом.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения имитационным способом.

Занятие 4.12 Круговая тренировка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: круговая тренировка.

Занятие 4.13 ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор»

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор»

Занятие 4.14 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.

Занятие 4.15 Растяжка (упражнения на гибкость)

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: растяжка (упражнения на гибкость).

Занятие 4.16 Растяжка (упражнения на гибкость)

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: растяжка (упражнения на гибкость).

Занятие 4.17 Аэробика. Базовые шаги.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: аэробика. Базовые шаги.

Занятие 4.18 Аэробика. Базовые шаги.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: аэробика. Базовые шаги.

Занятие 4.19 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики.

Занятие 4.20 Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения без предметов.

Занятие 4.21 Общеразвивающие упражнения с партнёром.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения без предметов.

Занятие 4.22 Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.

Занятие 4.23 Общеразвивающие упражнения имитационным способом.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения имитационным способом.

Занятие 4.24 Круговая тренировка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: круговая тренировка.

Занятие 4.25 Общеразвивающие упражнения с гантелями.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с гантелями.

Занятие 4.26 Общеразвивающие упражнения с гантелями.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с гантелями.

Занятие 4.27 Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Занятие 4.28 Общеразвивающие упражнения со скакалками.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения со скакалками.

Занятие 4.29 Игровые задания с элементами акробатики.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игровые задания с элементами акробатики.

Занятие 4.30 Упражнения для трицепсов.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для трицепсов.

Занятие 4.31 Акробатические упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: акробатические упражнения.

Занятие 4.32 Преодоление полосы препятствий.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: преодоление полосы препятствий.

Раздел 5. Легкая атлетика.

Занятие 5.1 Спортивная ходьба.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: спортивная ходьба.

Занятие 5.2 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.3 Медленный бег.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: медленный бег.

Занятие 5.4 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.5 Бег на короткие дистанции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег на короткие дистанции.

Занятие 5.6 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.7 Бег по повороту.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег по повороту.

Занятие 5.8 Упражнения на развитие скорости

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения на развитие скорости.

Занятие 5.9 Низкий старт.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: низкий старт.

Занятие 5.10 Спринтерский бег.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: спринтерский бег.
Занятие 5.11 Стартовый разгон, бег по дистанции.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: стартовый разгон, бег по дистанции.
Занятие 5.12 Специально-беговые упражнения.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: специально-беговые упражнения.
Занятие 5.13 Низкий старт.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: низкий старт.
Занятие 5.14 Стартовый разгон, бег по дистанции.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: стартовый разгон, бег по дистанции.
Занятие 5.15 Специально-беговые упражнения.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: специально-беговые упражнения.
Занятие 5.16 Челночный бег.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: челночный бег.
Занятие 5.17 Круговая тренировка.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: круговая тренировка.
Занятие 5.18 Эстафетный бег.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: эстафетный бег.
Занятие 5.19 Бег 15 минут.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: бег 15 минут.
Занятие 5.20 Игра в волейбол.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: игра в волейбол.
Занятие 5.21 Бег 15 минут.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: бег 15 минут.
Занятие 5.22 Упражнения на развитие выносливости.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: упражнения на развитие выносливости.
Занятие 5.23 Барьерный бег 50м.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: барьерный бег 50м.
Занятие 5.24 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.25 Бег на средние дистанции.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег на средние дистанции.

Занятие 5.26 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Занятие 5.27 Бег с препятствиями.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег с препятствиями.

Занятие 5.28 Упражнения на развитие выносливости.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения на развитие выносливости.

Занятие 5.29 Бег по пересеченной местности.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бег по пересеченной местности.

Занятие 5.30 Спортивная ходьба.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: спортивная ходьба.

Занятие 5.31 Кросс 5000 метров.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: кросс 5000 метров.

Занятие 5.32 Специально-беговые упражнения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально-беговые упражнения.

Раздел 6 Настольный теннис.

Занятие 6.1 Технические приемы без вращения мяча - толчок, откидка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: технические приемы без вращения мяча - толчок, откидка.

Занятие 6.2 Технические приемы нижним вращением мяча- срезка, подрезка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: технические приемы нижним вращением мяча- срезка, подрезка.

Занятие 6.3 Техника нападения, техника защиты.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: техника нападения, техника защиты.

Занятие 6.4 Удар справа «накат» по мячам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие:

Занятие 6.5 Двухсторонняя игра с использованием «наката».

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: двухсторонняя игра с использованием «наката».

Занятие 6.6 Удар справа «подрезка» по мячам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: удар справа «подрезка» по мячам.

Занятие 6.7 **Практическое занятие:** двухсторонняя игра с использованием «подрезки».

Занятие 6.8 Поддача мяча без вращения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: поддача мяча без вращения.

Занятие 6.9 Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Занятие 6.10 Атакующие удары, короткий «накат» справа.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: атакующие удары, короткий «накат» справа.

Занятие 6.11 Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа.

Занятие 6.12 Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.

Занятие 6.13 Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.

Занятие 6.14 Подвижная игра: «Один против всех».

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: подвижная игра: «Один против всех».

Занятие 6.15 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.16 Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: эстафеты с элементами настольного тенниса.

Занятие 6.17 Контрудары.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрудары.

Занятие 6.18 Товарищеская встреча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: товарищеская встреча.

Занятие 6.19 Контрольные соревнования.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрольные соревнования.

Занятие 6.20 Контрольные соревнования.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрольные соревнования.

Занятие 6.21 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Занятие 6.22 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Занятие 6.23 Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Занятие 6.24 Подачи по способу расположения игрока.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: подачи по способу расположения игрока.

Занятие 6.25 Правила игры, стойка игрока.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: правила игры, стойка игрока.

Занятие 6.26 Технические приемы без вращения мяча - толчок, откидка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: технические приемы без вращения мяча - толчок, откидка.

Занятие 6.27 Подачи. Удар без вращения мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: подачи. Удар без вращения мяча.

Занятие 6.28 Чередование приёмов игры по заданным квадратам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: чередование приёмов игры по заданным квадратам.

Занятие 6.29 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.30 Двусторонняя игра с использованием «наката» слева.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: двусторонняя игра с использованием «наката» слева.

Занятие 6.31 Свободная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: свободная игра.

Занятие 6.32 Двусторонняя игра с использованием «подрезки» с лева.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: двусторонняя игра с использованием «подрезки» с лева.

Занятие 6.33 Атакующие удары короткий «накат» слева.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: атакующие удары короткий «накат» слева.

Занятие 6.34 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.35 Контрольные соревнования.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: контрольные соревнования.

Занятие 6.36 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Занятие 6.37 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.38 Упражнения для развития специальной выносливости.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: упражнения для развития специальной выносливости.

Занятие 6.39 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.40 Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

Занятие 6.41 Учебная игра

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Занятие 6.42 **Практическое занятие:** учебная игра.

Занятие 6.43 Поддачи по способу расположения игрока.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: подачи по способу расположения игрока.

Занятие 6.44 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.45 Правила игры, стойка игрока.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: правила игры, стойка игрока.

Занятие 6.46 Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Занятие 6.47 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 6.48 Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Занятие 6.49 Тренировка двигательных реакций.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: тренировка двигательных реакций.

Занятие 6.50 Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам.

Раздел 7. Баскетбол.

Занятие 7.1 Правила игры.

Теоретическое занятие: объяснение правил игры.

Практическое занятие: выполнение подводящих упражнений.

Занятие 7.2 Тактика игры. Передача мяча в парах.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: тактика игры. Передача мяча в парах.

Занятие 7.3 Стойки и передвижения.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: стойки и передвижения.

Занятие 7.4 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 7.5 Остановка шагом и прыжком.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: остановка шагом и прыжком.

Занятие 7.6 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 7.7 Остановки: прыжком, двумя ногами.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: остановки: прыжком, двумя ногами.

Занятие 7.8 Эстафеты с мячом.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: эстафеты с мячом.

Занятие 7.9 Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Занятие 7.10 Бросок двумя руками от груди.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: бросок двумя руками от груди.

Занятие 7.11 Эстафеты с элементами баскетбола.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Эстафеты с элементами баскетбола.

Занятие 7.12 ОРУ с баскетбольными мячами.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ОРУ с баскетбольными мячами.

Занятие 7.13 Специально- физическая подготовка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специально- физическая подготовка.

Занятие 7.14 Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Занятие 7.15 Ведение мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ведение мяча.

Занятие 7.16 Ведение мяча с низким отскоком.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ведение мяча с низким отскоком.

Занятие 7.17 Игры с ведением мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игры с ведением мяча.

Занятие 7.18 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 7.19 Передвижение в защитной стойке.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: передвижение в защитной стойке.

Занятие 7.20 Игры с видением мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игры с видением мяча.

Занятие 7.21 Взаимодействие трех игроков «треугольник».

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: взаимодействие трех игроков «треугольник».

Занятие 7.22 Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: вырывание, выбивание и перехват мяча.

Занятие 7.23 Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра по упрощенным правилам баскетбола.

Занятие 7.24 Ловля высоко летящего мяча двумя руками.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: ловля высоко летящего мяча двумя руками.

Занятие 7.25 Метание различных мячей на дальность, точность.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: метание различных мячей на дальность, точность.

Занятие 7.26 Броски баскетбольного мяча с 5м от кольца.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: броски баскетбольного мяча с 5м от кольца.

Занятие 7.27 Общая физическая подготовка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общая физическая подготовка.

Занятие 7.28 Игра в баскетбол.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в баскетбол.

Занятие 7.29 Перехват, вырывание, забивание мяча.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: перехват, вырывание, забивание мяча.

Занятие 7.30 Целесообразное использование технических приёмов.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: целесообразное использование технических приёмов.

Занятие 7.31 Учебные игры.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебные игры.

Занятие 7.32 Инструкторская и судейская практика.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: инструкторская и судейская практика.

Занятие 7.33 Игра в баскетбол

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: игра в баскетбол.

Занятие 7.34 Учебная игра

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: Учебная игра.

Занятие 7.35 Целесообразное использование технических приёмов

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: целесообразное использование технических приёмов

Раздел 8. Бадминтон.

Занятие 8.1 Обучение игровым стойкам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение игровым стойкам.

Занятие 8.2 Эстафеты.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: эстафеты.

Занятие 8.3 Обучение короткой подаче.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение короткой подаче.

Занятие 8.4 Обучение высокодалеким ударам.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение высокодалеким ударам.

Занятие 8.5 Обучение мягким ударам перед собой.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение мягким ударам перед собой.

Занятие 8.6 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.7 Специальная подготовка бадминтониста.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: специальная подготовка бадминтониста.

Занятие 8.8 Общая физическая подготовка.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: общая физическая подготовка.

Занятие 8.9 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.10 Обучение плоской подачи.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение плоской подачи.

Занятие 8.11 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.12 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.13 Обучение высокодалекой подаче.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

- Практическое занятие:* обучение высокодалевой подаче.
Занятие 8.14 Учебная игра.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: учебная игра.
Занятие 8.15 Совершенствование мягких и плоских ударов.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: совершенствование мягких и плоских ударов.
Занятие 8.16 Учебная игра.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: учебная игра.
Занятие 8.17 Учебная игра.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: учебная игра.
Занятие 8.18 Специальная подготовка бадминтониста.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: специальная подготовка бадминтониста.
Занятие 8.19 Общая физическая подготовка.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: общая физическая подготовка.
Занятие 8.20 Специальная подготовка бадминтониста.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: специальная подготовка бадминтониста.
Занятие 8.21 Учебная игра.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: учебная игра.
Занятие 8.22 Обучение плоской подачи.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: обучение плоской подачи.
Занятие 8.23 Учебная игра.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: учебная игра.
Занятие 8.24 Обучение высокодалевой подаче.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: обучение высокодалевой подаче.
Занятие 8.25 Обучение игровым стойкам.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: обучение игровым стойкам.
Занятие 8.26 Эстафеты.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: эстафеты.
Занятие 8.27 Обучение нападающему удару над головой справа.
Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.
Практическое занятие: обучение нападающему удару над головой справа.
Занятие 8.28 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.29 Эстафеты.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: эстафеты.

Занятие 8.30 Обучение удару над головой справа.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: обучение удару над головой справа.

Занятие 8.31 Учебная игра.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: учебная игра.

Занятие 8.32 Совершенствование мягких и плоских ударов.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: совершенствование мягких и плоских ударов.

Раздел 9. Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся.

Занятие 9.1 Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся.

Теоретическое занятие: инструктаж техники безопасности.

Практическое занятие: сдача нормативов.

1.5 Планируемые результаты

Образовательные:

Обучающиеся будут знать: о значении физической культуры и спорта, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, о влиянии вредных привычек на физическое здоровье человека; о видах лёгкой атлетики и гимнастики;

правила спортивных игр, личной гигиены при занятиях физической культурой; правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Приобретут умения: выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с барьерами, прыжки в высоту и длину, метание гранаты и толкание ядра, акробатические и вольные упражнения в гимнастике;

играть в спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Личностные:

У несовершеннолетних будут: сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

Повышен уровень физической подготовленности; развиты двигательные навыки, общая выносливость организма и его физические качества.

Воспитательные:

У воспитанников сформируются:

положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом; нравственные и волевые качества личности;

целеустремлённость, организованность, решительность, взаимопонимание, уважение и бесконфликтность в общении, умение взаимодействовать в команде.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы физической подготовки»

| № п/п | Дата проведения | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|---|-----------------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| Раздел 1. Значение физической культуры для здоровья человека | | | 2 | 1 | 1 |
| 1. | 01.09 | Занятие 1.1. Физическая культура и спорт в России. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2. | 01.09 | Занятие 1.2. Физическая культура и спорт в России. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | | | | | |
| 3. | 01.09 | Занятие 2.1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4. | 02.09 | Занятие 2.2. Медицинское обследование. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5. | 02.09 | Занятие 2.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Раздел 3. Волейбол. | | | 59 | 29,5 | 29,5 |
| 6. | 02.09 | Занятие 3.1 Совершенствование навыков естественных видов движений | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7. | 08.09 | Занятие 3.2 Совершенствование навыков естественных видов движений | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8. | 08.09 | Занятие 3.3 Перемещение из стойки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9. | 08.09 | Занятие 3.4 Повороты на месте | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10. | 09.09 | Занятие 3.5 Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11. | 09.09 | Занятие 3.6 Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12. | 09.09 | Занятие 3.7 Приём мяча снизу двумя руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13. | 15.09 | Занятие 3.8 Челночный бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14. | 15.09 | Занятие 3.9 Передача мяча у сетки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15. | 15.09 | Занятие 3.10 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16. | 16.09 | Занятие 3.11 Передача мяча сверху двумя руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17. | 16.09 | Занятие 3.12 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18. | 16.09 | Занятие 3.13 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|-----|-------|--|---|-----|-----|
| 19. | 22.09 | Занятие 3.14 Отбивание мяча в прыжке. Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20. | 22.09 | Занятие 3.15 прямая подача | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21. | 22.09 | Занятие 3.16 Игра в волейбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22. | 23.09 | Занятие 3.17 Круговая тренировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23. | 23.09 | Занятие 3.18 Тренировка связующих. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24. | 23.09 | Занятие 3.19 ОФП, спец. упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25. | 29.09 | Занятие 3.20 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26. | 29.09 | Занятие 3.21 Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27. | 29.09 | Занятие 3.22 Нападающий удар, прыжок и удар. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28. | 30.09 | Занятие 3.23 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29. | 30.09 | Занятие 3.24 Нападающий удар, блокирование | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30. | 30.09 | Занятие 3.25 Игра в волейбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31. | 06.10 | Занятие 3.26 Упражнения с набивными мячами. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32. | 06.10 | Занятие 3.27 ОФП, спец. упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33. | 06.10 | Занятие 3.28 Учебно-тренировочная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34. | 07.10 | Занятие 3.29 Игра в волейбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 35. | 07.10 | Занятие 3.30 Нападающий удар при встречной передаче | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36. | 07.10 | Занятие 3.31 Контрольные испытания, соревнования | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 37. | 13.10 | Занятие 3.32 Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 38. | 13.10 | Занятие 3.33 Нападающий удар, прыжок и удар. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 39. | 13.10 | Занятие 3.34 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 40. | 14.10 | Занятие 3.35 ОФП, спец. упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 41. | 14.10 | Занятие 3.36 Учебная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 42. | 14.10 | Занятие 3.37 Нападающий удар, блокирование | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 43. | 20.10 | Занятие 3.38 Игра в волейбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 44. | 20.10 | Занятие 3.39 Прием ударов после перемещения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 45. | 20.10 | Занятие 3.40 Круговая тренировка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 46. | 21.10 | Занятие 3.41 ОФП, спец. упражнения. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 47. | 21.10 | Занятие 3.42 Учебно-тренировочная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 48. | 21.10 | Занятие 3.43 Нападающий удар | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 49. | 27.10 | Занятие 3.44 Игра в волейбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 50. | 27.10 | Занятие 3.45 Нападающий удар при встречной передаче | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 51. | 27.10 | Занятие 3.46 Учебно-тренировочная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 52. | 28.10 | Занятие 3.47 Совершенствование атакующего удара | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 53. | 28.10 | Занятие 3.48 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 54. | 28.10 | Занятие 3.49 Совершенствование атакующего удара | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| 55. | | Занятие 3.50 Тактические действия в нападении | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 56. | | Занятие 3.51 Совершенствование подачи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 57. | | Занятие 3.52 Тактические действия в защите | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 58. | | Занятие 3.53 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 59. | | Занятие 3.54 Круговая тренировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 60. | | Занятие 3.55 Учебно-тренировочная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 61. | | Занятие 3.56 Упражнения для развития ловкости, гибкости. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 62. | | Занятие 3.57 Учебно-тренировочная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 63. | | Занятие 3.58 Упражнения для развития быстроты реакции | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 64. | | Занятие 3.59 Контрольные игры. Судейская практика | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Раздел 4 Гимнастика. | | | 32 | 16 | 16 |
| 65. | | Занятие 4.1 Строевые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 66. | | Занятие 4.2 Построение и перестроение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 67. | | Занятие 4.3 ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 68. | | Занятие 4.4 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 69. | | Занятие 4.5 Растяжка (упражнения на гибкость) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 70. | | Занятие 4.6 Аэробика. Базовые шаги | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 71. | | Занятие 4.7 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 72. | | Занятие 4.8 Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 73. | | Занятие 4.9 Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 74. | | Занятие 4.10 Общеразвивающие упражнения с партнёром | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 75. | | Занятие 4.11 Общеразвивающие упражнения с партнёром | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 76. | | Занятие 4.12 Круговая тренировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 77. | | Занятие 4.13 ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 78. | | Занятие 4.14 Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 79. | | Занятие 4.15 Растяжка (упражнения на гибкость) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 80. | | Занятие 4.16 Растяжка (упражнения на гибкость) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 81. | | Занятие 4.17 Аэробика. Базовые шаги | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 82. | | Занятие 4.18 Аэробика. Базовые шаги | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|-----------|-----|-----|
| 83. | | Занятие 4.19 Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 84. | | Занятие 4.20 Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 85. | | Занятие 4.21 Общеразвивающие упражнения с партнёром | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 86. | | Занятие 4.22 Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 87. | | Занятие 4.23 Общеразвивающие упражнения имитационным способом | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 88. | | Занятие 4.24 Круговая тренировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 89. | | Занятие 4.25 Общеразвивающие упражнения с гантелями | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 90. | | Занятие 4.26 Общеразвивающие упражнения с гантелями | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 91. | | Занятие 4.27 Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 92. | | Занятие 4.28 Общеразвивающие упражнения со скакалками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 93. | | Занятие 4.29 Игровые задания с элементами акробатики | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 94. | | Занятие 4.30 Упражнения для трицепсов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 95. | | Занятие 4.31 Акробатические упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 96. | | Занятие 4.32 Преодоление полосы препятствий | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Раздел 5 Легкая атлетика. | | | 32 | 0,5 | 0,5 |
| 97. | | Занятие 5.1 Спортивная ходьба | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 98. | | Занятие 5.2 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 99. | | Занятие 5.3 Медленный бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 100. | | Занятие 5.4 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 101. | | Занятие 5.5 Бег на короткие дистанции | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 102. | | Занятие 5.6 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 103. | | Занятие 5.7 Бег по повороту | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 104. | | Занятие 5.8 Упражнения на развитие скорости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 105. | | Занятие 5.9 Низкий старт | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 106. | | Занятие 5.10 Спринтерский бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 107. | | Занятие 5.11 Стартовый разгон, бег по дистанции | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 108. | | Занятие 5.12 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 109. | | Занятие 5.13 Низкий старт | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 110. | | Занятие 5.14 Стартовый разгон, бег по дистанции | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 111. | | Занятие 5.15 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| 112. | | Занятие 5.16 Челночный бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 113. | | Занятие 5.17 Круговая тренировка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 114. | | Занятие 5.18 Эстафетный бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 115. | | Занятие 5.19 Бег 15 минут | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 116. | | Занятие 5.20 Игра в волейбол | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 117. | | Занятие 5.21 Бег 15 минут | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 118. | | Занятие 5.22 Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 119. | | Занятие 5.23 Барьерный бег 50м | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 120. | | Занятие 5.24 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 121. | | Занятие 5.25 Бег на средние дистанции | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 122. | | Занятие 5.26 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 123. | | Занятие 5.27 Бег с препятствиями | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 124. | | Занятие 5.28 Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 125. | | Занятие 5.29 Бег по пересеченной местности. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 126. | | Занятие 5.30 Спортивная ходьба | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 127. | | Занятие 5.31 Кросс 5000 метров | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 128. | | Занятие 5.32 Специально-беговые упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | | Раздел 6 Настольный теннис. | 50 | 25 | 25 |
| 129. | | Занятие 6.1 Технические приемы без вращения мяча- толчок, откидка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 130. | | Занятие 6.2 Технические приемы без вращения мяча- толчок, откидка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 131. | | Занятие 6.3 Технические приемы нижним вращением мяча- срезка, подрезка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 132. | | Занятие 6.4 Удар справа «накат» по мячам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 133. | | Занятие 6.5 Двухсторонняя игра с использованием «наката». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 134. | | Занятие 6.6 Удар справа «подрезка» по мячам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 135. | | Занятие 6.7 Двухсторонняя игра с использованием «подрезки». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 136. | | Занятие 6.8 Поддача мяча без вращения. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 137. | | Занятие 6.9 Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 138. | | Занятие 6.10 Атакующие удары, короткий «накат» справа. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 139. | | Занятие 6.11 Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 140. | | Занятие 6.12 Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 141. | | Занятие 6.13 Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 142. | | Занятие 6.14 Подвижная игра: «Один против всех». | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|------|--|---|-----|-----|
| 143. | Занятие 6.15 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 144. | Занятие 6.16 Эстафеты с элементами настольного тенниса | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 145. | Занятие 6.17 Контрудары | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 146. | Занятие 6.18 Товарищеская встреча. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 147. | Занятие 6.19 Контрольные соревнования | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 148. | Занятие 6.20 Контрольные соревнования. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 149. | Занятие 6.21 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 150. | Занятие 6.22 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 151. | Занятие 6.23 Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 152. | Занятие 6.24 Подачи по способу расположения игрока | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 153. | Занятие 6.25 Правила игры, стойка игрока | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 154. | Занятие 6.26 Технические приемы без вращения мяча- толчок, откидка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 155. | Занятие 6.27 Подачи. Удар без вращения мяча | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 156. | Занятие 6.28 Чередование приёмов игры по заданным квадратам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 157. | Занятие 6.29 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 158. | Занятие 6.30 Двусторонняя игра с использованием «наката» слева | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 159. | Занятие 6.31 Свободная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 160. | Занятие 6.32 Двусторонняя игра с использованием «подрезки» с лева | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 161. | Занятие 6.33 Атакующие удары короткий «накат» слева | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 162. | Занятие 6.34 Учебная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 163. | Занятие 6.35 Контрольные соревнования. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 164. | Занятие 6.36 Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 165. | Занятие 6.37 Учебная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 166. | Занятие 6.38 Упражнения для развития специальной выносливости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 167. | Занятие 6.39 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 168. | Занятие 6.40 Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 169. | Занятие 6.41 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 170. | Занятие 6.42 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 171. | Занятие 6.43 Подачи по способу расположения игрока | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 172. | Занятие 6.44 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 173. | Занятие 6.45 Правила игры, стойка игрока | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|----------------------------|--|--|-----------|-------------|-------------|
| 174. | | Занятие 6.46 Поддачи. Удар с вращением мяча | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 175. | | Занятие 6.47 Учебная игра. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 176. | | Занятие 6.48 Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 177. | | Занятие 6.49 Тренировка двигательных реакций. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 178. | | Занятие 6.50 Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам. | | | |
| Раздел 7 Баскетбол. | | | 35 | 17,5 | 17,5 |
| 179. | | Занятие 7.1 Правила игры | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 180. | | Занятие 7.2 Тактика игры. Передача мяча в парах. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 181. | | Занятие 7.3 Стойки и передвижения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 182. | | Занятие 7.4 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 183. | | Занятие 7.5 Остановка шагом и прыжком | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 184. | | Занятие 7.6 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 185. | | Занятие 7.7 Остановки: прыжком, двумя ногами. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 186. | | Занятие 7.8 Эстафеты с мячом. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 187. | | Занятие 7.9 Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 188. | | Занятие 7.10 Бросок двумя руками от груди. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 189. | | Занятие 7.11 Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 190. | | Занятие 7.12 ОРУ с баскетбольными мячами. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 191. | | Занятие 7.13 Специально- физическая подготовка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 192. | | Занятие 7.14 Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 193. | | Занятие 7.15 Ведение мяча | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 194. | | Занятие 7.16 Ведение мяча с низким отскоком. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 195. | | Занятие 7.17 Игры с ведением мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 196. | | Занятие 7.18 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 197. | | Занятие 7.19 Передвижение в защитной стойке. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 198. | | Занятие 7.20 Игры с видением мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 199. | | Занятие 7.21 Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 200. | | Занятие 7.22 Вырывание, выбивание и перехват мяча. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 201. | | Занятие 7.23 Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 202. | | Занятие 7.24 Ловля мяча двумя руками на уровне груди | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 203. | | Занятие 7.25 Метание различных мячей на дальность, точность. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 204. | | Занятие 7.26 Броски баскетбольного мяча с 5м от кольца. | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|------|--|---|-----------|-----|-----|
| 205. | | Занятие 7.27 Общая физическая подготовка. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 206. | | Занятие 7.28 Игра в баскетбол. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 207. | | Занятие 7.29 Перехват, вырывание, забивание мяча | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 208. | | Занятие 7.30 Целесообразное использование технических приёмов. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 209. | | Занятие 7.31 Учебные игры. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 210. | | Занятие 7.32 Инструкторская и судейская практика | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 211. | | Занятие 7.33 Игра в баскетбол | | | |
| 212. | | Занятие 7.34 Учебная игра | | | |
| 213. | | Занятие 7.35 Целесообразное использование технических приёмов | | | |
| | | Раздел 8. Бадминтон. | 32 | 16 | 16 |
| 214. | | Занятие 8.1 Обучение игровым стойкам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 215. | | Занятие 8.2 Эстафеты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 216. | | Занятие 8.3 Обучение короткой подаче | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 217. | | Занятие 8.4 Обучение короткой подаче | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 218. | | Занятие 8.5 Обучение высокодалеким ударам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 219. | | Занятие 8.6 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 220. | | Занятие 8.7 Специальная подготовка бадминтониста | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 221. | | Занятие 8.8 Общая физическая подготовка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 222. | | Занятие 8.9 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 223. | | Занятие 8.10 Обучение плоской подачи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 224. | | Занятие 8.11 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 225. | | Занятие 8.12 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 226. | | Занятие 8.13 Обучение нападающему удару над головой справа | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 227. | | Занятие 8.14 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 228. | | Занятие 8.15 Совершенствование мягких и плоских ударов | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 229. | | Занятие 8.16 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 230. | | Занятие 8.17 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 231. | | Занятие 8.18 специальная подготовка бадминтониста | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 232. | | Занятие 8.19 Общая физическая подготовка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 233. | | Занятие 8.20 специальная подготовка бадминтониста | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 234. | | Занятие 8.21 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 235. | | Занятие 8.22 Обучение плоской подачи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 236. | | Занятие 8.23 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 237. | | Занятие 8.24 Обучение высокодалекой подаче | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 238. | | Занятие 8.25 Обучение игровым стойкам | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|--|--|---|------------|------------|------------|
| 239. | | Занятие 8.26 Эстафеты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 240. | | Занятие 8.27 Обучение нападающему удару над головой справа | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 241. | | Занятие 8.28 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 242. | | Занятие 8.29 Эстафеты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 243. | | Занятие 8.30 Обучение удару над головой справа | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 244. | | Занятие 8.31 Учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 245. | | Занятие 8.32 Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Раздел 9 Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся. | | | 1 | | |
| 246. | | Занятие 9.1 Итоговое занятие. Контроль динамики физического развития учащихся. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| ВСЕГО | | | 246 | 123 | 123 |

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

| №п/п | Компоненты оснащения учебного кабинета | Что необходимо для реализации программы |
|------|--|---|
| 1. | Учебно-методические материалы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух»; Календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий. |
| 2. | Дидактические и раздаточные материалы | Тематические презентации: «Здоровый образ жизни и его составляющие»; «Вредные привычки, их негативное влияние на здоровье человека»; |
| | | «Дисциплины лёгкой атлетики. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике»; «Роль гимнастических упражнений в физическом развитии человека. Техника безопасности на занятиях гимнастикой»; «Правила игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом»; «Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом»; «Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом». |
| 3. | Аудио-видео материалы | Учебные пособия: «Видео уроки по волейболу», «Видео уроки по баскетболу», «Уроки настольного тенниса для начинающих». «Видео уроки по бадминтону» |
| 4. | Технические средства обучения | Компьютер, проектор, интерактивная доска. |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| 5. | Учебно-практическое оборудование | Спортивный инвентарь: легкоатлетические барьеры, эстафетные палочки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, легкоатлетические ядра, измерительная рулетка, секундомер, гимнастический конь, гимнастические брусья, канат, гимнастические маты, скамья гимнастическая, мячи волейбольные, сетка волейбольная, мячи баскетбольные, баскетбольный шит, баскетбольные кольца, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные шарики, ракетки для бадминтона, воланчики. |
| 6. | Оборудование (мебель) | Стол, стулья. |

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт». Педагогический работник имеет профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год; курсовую подготовку по теме: «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2019 год.

2.3 Формы контроля

На первом занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития каждого обучающегося. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого обучающегося. *Контроль осуществляется методом сравнительного анализа*, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития учащихся.

В ходе реализации программы, после изучения разделов «Лёгкая атлетика» и «Гимнастика», проводится контроль индивидуальных результатов несовершеннолетних в форме *сдачи контрольных нормативов*, разработанных в соответствии с таблицей норм ВФСКГТО.

При изучении раздела «Спортивные игры» после изучения каждого вида спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтон) проводится *контроль нормативов по основам технической подготовки*.

Оценивание практических игровых навыков и умений происходит в игровой соревновательной деятельности. Результаты фиксируются в протоколе.

2.4 Оценочные материалы

Контроль динамики физического развития учащихся

| Ф.И.обучающегося | первичный | итоговый | Результат контроля |
|---------------------------------|-----------|----------|--------------------|
| | (дата) | (дата) | |
| Челночный бег 3х10 (м.) | | | |
| Прыжок в длину с места | | | |
| Наклон вперёд из положения стоя | | | |
| Пресс за 1 минуту | | | |

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике

| №п/п | Контрольные нормативы | Юноши/девушки | Результат выполнения | | |
|------|----------------------------|---------------|----------------------|------|------|
| | | | В | С | Н |
| 1. | Бег на 100м (сек.) | юноши | 16.5 | 17.2 | 17.9 |
| | | девушки | 17.0 | 18.0 | 18.5 |
| 2. | Бег на 200м (сек.) | юноши | 36.0 | 38.0 | 40.0 |
| | | девушки | 38.0 | 40.0 | 43.0 |
| 3. | Прыжки в длину с места(см) | юноши | 205 | 170 | 150 |
| | | девушки | 200 | 160 | 140 |
| 4. | Прыжки в высоту(см) | юноши | 120 | 115 | 105 |
| | | девушки | 110 | 100 | 95 |
| 5. | Метание мяча(м)(150 г) | юноши | 40 | 35 | 30 |
| | | девушки | 26 | 21 | 17 |

Н–низкий показатель; С–средний показатель; В–высокий показатель.

Контрольные нормативы по гимнастике

| №п/п | Контрольные нормативы | Юноши/девушки | полнения, количество | | |
|------|--|---------------|----------------------|---|----|
| | | | Н | С | В |
| 1. | Подтягивание из виса на перекладине хватом сверху. | юноши | 3 | 7 | 12 |
| | | девушки | 1 | 4 | 7 |

| | | | | | |
|----|--|---------|--|--|--|
| 2. | Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (держать 5 сек.). | юноши | руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45° | руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30° | руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые |
| | | девушки | руки под углом к опоре более 45°, ноги согнуты более 45° | руки согнуты к опоре под углом до 45°, ноги согнуты до 30° | руки под углом к опоре до 30°, ноги прямые |
| 3. | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в | юноши | 2 | 6 | 12 |

| | | | | | |
|----|--|---------|---|--|--|
| | положение «угол 90°». | девушки | 1 | 5 | 10 |
| 4. | Наклон вперёд из положения «сед ноги вместе прямые». | юноши | наклон туловища более 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками | Наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками | наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками |
| | | девушки | наклон туловища до 45°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками | Наклон туловища до 30°, ноги прямые, руки прямые, без захвата ног руками | Касание грудью прямых ног, руки прямые, без захвата ног руками |

| | | | | | |
|----|--|---------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|
| 5. | Удержание положения «угол 90°» в вися на гимнастической стенке в секундах. | юноши | 2 | 6 | 10 |
| | Шпагат (продольный или поперечный). | девушки | Касание стопами опоры | Касание коленями опоры | Не полное касание бедрами опоры |

Н–низкий показатель; **С**–средний показатель; **В**–высокий показатель.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

| №п/п | Контрольные нормативы | Юноши/девушки | Результат Выполнения (кол-во) | | |
|------|--|---------------|-------------------------------|----|----|
| | | | Н | С | В |
| 1. | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра | юноши | 12 | 14 | 16 |
| | | девушки | 9 | 11 | 14 |
| 2. | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра | юноши | 10 | 12 | 14 |
| | | девушки | 8 | 10 | 12 |
| 3. | Передача мяча в парах, без потерь. | юноши | 17 | 20 | 25 |

| | | | | | |
|----|--|---------|----|----|----|
| | Расстояние 5-6м. | девушки | 12 | 15 | 20 |
| 4. | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | юноши | 5 | 10 | 15 |
| | | девушки | 3 | 6 | 10 |
| 5. | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя | юноши | 2 | 3 | 4 |
| | | девушки | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | юноши | 3 | 4 | 5 |
| | | девушки | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Нижние передачи над собой | юноши | 15 | 20 | 25 |
| | | девушки | 10 | 15 | 20 |
| 8. | Верхние передачи над собой | юноши | 15 | 20 | 25 |
| | | девушки | 10 | 15 | 20 |

Н–низкий показатель; **С**–средний показатель; **В**–высокий показатель.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе

| №п /п | Контрольные нормативы | Юноши/д евушки | Результат выполнения, количество | | |
|----------|--|-------------------|--|-----|-----|
| | | | Н | С | В |
| 1. | Ведение мяча с обводкой стоек(через3м). Отрезок15 м туда и обратно(сек) | юноши | 9.0 | 8.7 | 8.4 |
| | | девушки | 10.0 | 9.6 | 9.4 |
| 2. | Челночныйбег3x10мсведением мяча(сек) | юноши | 8.6 | 8.3 | 8.0 |
| | | девушки | 9.0 | 8.6 | 8.4 |
| 3. | Штрафной бросок | юноши | 4 | 5 | 6 |
| | | девушки | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Бросок в кольцо после ведения мяча | юноши | 6 | 7 | 8 |
| | | девушки | 6 | 7 | 8 |
| 5. | Броски мяча в стенку с3милов- ляпослеотскоказа30сек. | юноши | 19 | 20 | 22 |
| | | девушки | 18 | 19 | 20 |

Н–низкий показатель; С- средний показатель; В- высокий показатель.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в настольном теннисе

| №п /п | Контрольные нормативы | Результат выполнения, количество | | |
|----------|---|--|----------------|---------------|
| | | Н | С | В |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 65 | 80 | 100 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 65 | 80 | 100 |
| 3 | Набивание мяча по очередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 65 | 80 | 100 |
| 4. | Игра на катами справа по диагонали | до 20 | от 21 до 29 | 30 и более |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | до 20 | от 21 до 29 | 30 и более |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | до 14 | от 15 до19 | 20 и более |
| 7. | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола | до 14 | от 15 до19 | 20 и более |
| 8. | Выполнение подачи с права откидкой в левую Половину стола | 4 | 6 | 8 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 9. | Выполнение подачи справа откидкой в правую Половину стола | 5 | 7 | 9 |
|----|--|---|---|---|

Н–низкий показатель; **С**- средний показатель; **В**- высокий показатель.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в
бадминтоне.**

| № п/п | Контрольные упражнения | 15-18 лет | | |
|-------|---|-----------|-----|-----|
| | | «Н» | «С» | «В» |
| 1. | Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз | 36 | 38 | 40 |
| 2. | Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки, (сек.) | 14 | 12 | 10 |
| 3. | Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз, по 10 ударов из двух квадратов | 14 | 16 | 18 |
| 4. | Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 7 | 8 | 9 |
| 5. | Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 7 | 8 | 9 |
| 6. | Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз | 7 | 8 | 9 |
| 7. | Выполнение атакующего удара «смеш» по прямой линии в среднюю | 6 | 7 | 8 |

| | | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|
| | зону площадки, кол-во раз | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|

Н–низкий показатель; **С**- средний показатель; **В**- высокий показатель.

2.5 Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение жизни и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Методы работы:

словесные – включают методические приёмы: беседы, описания, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники, видео показ (целостный или фрагментарный);

игровые – обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного.

Метод строго регламентированного упражнения – заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

соревновательный метод – заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект.

Форма работы:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися.

индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

групповой – организация работы в группах.

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

лично-ориентированная – важна для контроля состояния здоровья каждого обучающегося, выбора темпа и нагрузки; позволяет полнее учитывать подготовленность, индивидуальные возможности и личностные особенности учащихся;

информационно-коммуникационные – делает занятия более интересными, наглядными и динамичными;

здоровьесберегающие – обеспечивают возможность укрепления здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профильное образование «Физическая культура», 24.06.2017 года, профессиональную переподготовку по теме «Дефектология» 2019 год, курсы повышения квалификации по программе «Современные технологии развития у детей с ОВЗ социального и эмоционального интеллекта в соответствии с требованиями ФГОС» 28.11.2019 год, курсы повышения квалификации по программе «Организация защиты детей от видов информации, распространяемой посредством сети «Интернет»», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования в образовательных организациях» 30.08.2019год.

3. Список литературы

Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций.– Москва, «Просвещение»,2019.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.
3. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42).
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 6 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2015.
5. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 7 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2016.
6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 8 класс.– Москва, ООО«ВАКО», 2016.

Дополнительная литература

7. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах.– Москва, «СПОРТ», 2016.
8. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика.– Москва, ООО«Издательство Юрайт», 2020.

Интернет–источники

1. Журнал «Спорт в школе». – <http://spo.1september.ru/>
2. Учительский портал. – <http://www.uchportal.ru/>
3. Физкультура в условиях ФГОС. – <https://fizkultura-fgos.ru/>
4. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. – <http://pculture.ru/>