

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 55» г. ПЕНЗЫ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
«Человек – природа»  
протокол № 4 от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом  
совете  
протокол № 6 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
Е.А. Краличкина  
\_\_\_\_\_  
приказ № 172-оп от 30.08.2023 г.

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)**

для обучающихся 5-11 классов

**г. Пенза, 2023**

## Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ «Лицей № 55» г. Пензы. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

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

### Цели и задачи программы

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формирование правильной осанки;
- обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Универсальными компетенциями** учащихся по программе «ОФП» являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

**Метапредметными результатами освоения** учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по ОФП 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 ее 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

##### ***Основы знаний физической культуры:***

- история развития физической культуры в России;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения;
- физиология спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

#### **Физическое совершенствование**

***Общеразвивающие упражнения*** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов упражнений без предметов и с предметами.

#### **Требования к качеству освоения программного материала**

##### ***Должны знать:***

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития физической культуры в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку;
- физиологию и основы методики тренировки;

- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

**Должны уметь:**

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения ОФП;
- выполнять упражнения общефизической направленности, ориентируясь на нормативы ГТО соответствующей ступени.

**Общими задачами являются:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных школьников, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки сохраняются.

**Образовательный процесс** рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 11 до 17 лет. В группе занимаются мальчики, девочки. Количественный состав - не менее 15 учащихся, Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю (3 часа), 102 часа в год.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – допуск врача и желание ребенка заниматься в секции.

В процессе ОФП совершенствуются умения управлять своими движениями, развиваются навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, что содействует гармоничному развитию детей.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение.

Занятия проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Программа** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тематические блоки (разделы)	Количество часов	
		Теоретические знания	Практические занятия
	Вводное занятие. ТБ на занятиях в спортивном зале, на улице (спортивная площадка)	В процессе занятий	
1.1	Физическая культура и спорт в России		

1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления		
1.4	История Олимпийских игр		
1.5	Современное олимпийское движение		
2.	Физическая подготовка		28 (42 час.)
2.1	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)		28 (42 час.)
3.	Техническая подготовка		32 (48 час.)
3.1	Легкая атлетика (спринтерский бег)		4 (6 час.)
3.2	Кроссовая подготовка		4 (6 час.)
3.3	Спортивные игры (баскетбол)		10 (15 час.)
3.4	Гимнастика (акробатика)		4 (6 час.)
3.5	Спортивные игры (волейбол, футбол)		10 (15 час.)
4.	Контрольные тесты и испытания		4 (6 час.)
5.	Соревновательная деятельность		4 (6 час.)
Итого			68 (102 час.)

#### Содержание программы -

Планируется ознакомление с видами спорта, укрепления здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям на базе разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с разделами правил соревнований, вопросами теории.

*Вводное занятие.*

План работы. Правила поведения и режим работы. Инструктаж по технике безопасности. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

*Техника безопасности* во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Легкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

*Раздел 1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий).*

*Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.*

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

*Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

*Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса (ЧСС). Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Тема 1.4 История Олимпийских игр*

*Тема 1.5 Современное олимпийское движение.*

Раздел 2. Физическая подготовка – 28 занятий (42 час.)

*Тема 2.1 ОФП и СФП.*

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кроссовый бег, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазанье по канату, упражнения на тренажерах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции. Старты из разных исходных положений (высокий, низкий старт, стоя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине и др.).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100 м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, подтягивание из вися угла и др.

Раздел 3. Техническая подготовка – 32 занятия (48 час.)

*Тема 3.1 Легкая атлетика (спринтерский бег)*

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100 м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30, 60 м на результат.

*Тема 3.2 Кроссовая подготовка*

Бег в среднем темпе. Бег до 15-20 мин. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением. Бег по пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

*Тема 3.3 Спортивные игры (баскетбол)*

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации. Игры с элементами баскетбола, эстафетные задания, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол.

*Тема 3.4 Гимнастика (акробатика).* Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесия. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180° и 360°. Выполнение комбинации.

Подтягивание на низкой перекладине (из вися угла); подтягивание на высокой перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъем переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

*Тема 3.5 Спортивные игры (волейбол, футбол)*

Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации. Игры с элементами волейбола, футбола, эстафетные задания, волейбол, футбол.

Раздел 4. *Контрольные тесты и испытания* – 4 занятия (6 час.)

Бег 60,100 м на результат;

Бег 1000 м на результат;

Прыжок в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., на результат;

Наклон вперед из положения сидя на результат.

Раздел 5. *Соревновательная деятельность* – 4 занятия (6 час.)

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Соревнования по спортивным играм.

***Результатами реализации программы являются:***

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тематические блоки (разделы), кол-во часов	Тема занятий, кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (с учетом программы воспитания)	Использование Э(Ц)ОР
1. 2.	Легкая атлетика – 6 час.	Спринтерский бег – 6 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют ОРУ. СБУ. Старты из разных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества «быстрота». Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Видеофильм
3. 4.	Легкая атлетика	Спринтерский бег	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5 x 60 м, 5 x 100 м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
5. 6.	Физическая подготовка – 27 час.	Общая и специальная физическая подготовка – 27 час.	Выполняют ОРУ. СФП; комбинированные упражнения с перемещением из разных положений. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
7. 8.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ в движении; эстафеты. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
9. 10.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и двух ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. Подвижные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
11. 12.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют комплекс ОРУ. ОФП. СФП. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
13. 14.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ, СБУ; упражнения с набивными мячами. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
15. 16.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ в движении. СБУ. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с б/б мячом. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
17. 18.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая	Выполняют комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Бег «фартлек». Эстафеты. Спортивно-	

		подготовка	оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
19. 20.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
21. 22.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют комплекс ОРУ. ОФП. СФП. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
23. 24.	Гимнастика - 6 час.	Акробатика - 6 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют ОРУ. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
25. 26.	Гимнастика	Акробатика	Выполняют ОРУ. Переворот вправо (влево) («колесо»). Кувырок вперед с поворотом на 180*. Равновесие. Стойка на руках. Комбинация. Подвижные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
27. 28.	Спортивные игры – 15 час.	Баскетбол – 15 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют ОРУ. Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
29. 30.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют ОРУ. Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления и отскока. Штрафной бросок. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
31. 32.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют ОРУ. Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления и отскока. Штрафной бросок. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
33. 34.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют ОРУ. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Играют. Развитие физического качества «ловкость». Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
35. 36.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют ОРУ. Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок). Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	

37. 38.	Контрольные тесты и испытания – 3 час.	Контрольные тесты и испытания – 3 час.	Выполняют ОРУ. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат. Комбинации по акробатике, баскетболу. Тестирование по теоретической подготовке. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
39. 40.	Спортивные игры (волейбол, футбол) – 15 час.	Волейбол – 6 час.	Выполняют ОРУ. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
41. 42.	Спортивные игры (волейбол, футбол)	Волейбол	Выполняют ОРУ. Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
43. 44.	Спортивные игры (волейбол, футбол)	Футбол – 9 час.	Выполняют ОРУ. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Обводка фишек. Удары по воротам. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
45. 46.	Спортивные игры (волейбол, футбол)	Футбол	Выполняют ОРУ. Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведением мяча. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
47. 48.	Спортивные игры (волейбол, футбол)	Футбол	Выполняют ОРУ. Комбинация (обводка фишек, удар по воротам). Эстафеты. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
49. 50.	Соревновательная деятельность – 3 час.	Соревновательная деятельность – 3 час.	Выполняют ОРУ. Соревнования по баскетболу, футболу, волейболу. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
51. 52.	Физическая подготовка – 15 час.	Общая и специальная физическая подготовка – 15 час.	Выполняют комплекс ОРУ. ОФП. СФП. Подвижные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Видеофильм
53. 54.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ, СБУ; упражнения в парах, с набивными мячами. Эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
55. 56.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ в движении. СБУ. Прыжки со скакалкой, гантелями. Подвижные игры с б/б мячом. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
57.	Физическая	Общая и	Выполняют комплекс ОРУ. Упражнения	

58.	подготовка	специальная физическая подготовка	на развитие силы. Многоскоки. Бег «фартлек». Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
59. 60.	Физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Выполняют ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
61. 62.	Кроссовая подготовка – 6 час.	Кроссовая подготовка – 6 час.	Выполняют ОРУ. СБУ. Бег «фартлек». Комплекс упражнения для мышц спины, стоп. Развитие двигательного качества «выносливость». Игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
63. 64.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	Выполняют ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Комплекс упражнения для мышц рук, ног. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
65. 66.	Контрольные тесты и испытания - 3 час.	Контрольные тесты и испытания - 3 час.	Выполняют ОРУ. СБУ. Бег 1-3 км. Подвижные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
67. 68.	Соревновательная деятельность – 3 час.	Соревновательная деятельность – 3 час.	Выполняют ОРУ. Соревнования по баскетболу, футболу, волейболу. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	

### Учебно-методическое обеспечение

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004 г.
2. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007 г.
3. Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2008 г. (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).
4. Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989 г.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 г., (Светлана Киселева, Павел Киселев).
7. Интернет-ресурсы:
  - проект «Инфоурок» - [infouroki.ru](http://infouroki.ru);
  - социальная сеть работников образования «Наша сеть» - [nsportal.ru](http://nsportal.ru);
  - Всероссийское образовательно-просветительское издание «Альманах педагога» - [almanahpedagoga.ru](http://almanahpedagoga.ru);
  - Международный педагогический портал «Солнечный свет» - [org.komitet@solncesvet.ru](mailto:org.komitet@solncesvet.ru);
  - Всероссийский образовательный «Портал педагога» - [portalpedagoga.ru](http://portalpedagoga.ru).