

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бобровская средняя школа»**

Принято решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2020.

УТВЕРЖДАЮ



директор МБОУ «Бобровская СШ»

Поликарпова Е.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной
направленности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся 14-17 лет
Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель: Галановская Е
учитель физическ
культу
первой квалификационной категор**

Боброво

2020 год

Содержание

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
 - 2.1 Актуальность программы
 - 2.2 Возможность использования программы в других образовательных системах.
 - 2.3 Цели, задачи программы
 - 2.4 Характеристика обучающихся по программе
 - 2.5 Сроки и этапы реализации программы
 - 2.6 Формы и режимы занятий по программе
 - 2.7 Ожидаемые результаты и формы их проверки.
 - 2.8 Форма контроля и подведения итогов реализации программы
3. Учебный план, учебно-тематический план, календарный график
4. Содержание программы
5. Условия реализации программы
6. Список информационных ресурсов

2. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Реализация программы осуществляется на основе УМК по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (7-9 класс и 10-11 класс Издательство "Просвещение").

2.1 Актуальность программы обусловлена современным состоянием общества, она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по общей физической подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Общая физическая подготовка - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по «Общей физической подготовке» воспитанник будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа отвечает социальному запросу родителей и потребности детей проявить свои знания, умения и навыки.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.12г., № 273-ФЗ);
2. СанПиНа 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
3. Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано Минюсте РФ 29 ноября 2018 г., регистрационный № 52831);
5. Приказа Росстата от 13.09.2016 № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
6. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

2.2 Возможность использования программы в других образовательных системах. Программа реализуется на базе МБОУ Бобровская СШ. Может быть использована, как дополнительная общеобразовательная программа в учреждениях дополнительного образования, как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях, как дополнительная общеобразовательная программа в лагерях с дневным пребыванием детей, стационарных загородных лагерях.

2.3 Цель программы: Развитие и совершенствование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

2.4 Характеристика обучающихся по программе

Адресат программы: учащиеся 14-17 лет. Осуществляется набор в одну группу. Набор и формирование группы осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года, специальная подготовка не требуется. Минимальное количество обучающихся – 6, максимальное 12 человек.

Характеристика учащихся 14-17 лет. Данная программа адресована детям 14-17 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями.

Физические упражнения способствуют гармоническому развитию организма детей, подростков и юношей; они улучшают здоровье и повышают их работоспособность. Размеры тела у подростков увеличиваются неравномерно. Рост и развитие в период полового созревания (у девочек в 14—16 лет, у мальчиков в 14—18) усиливается, если сравнивать его с младшим и средним школьным возрастом.

Вес тела, как и рост, возрастает неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у школьников в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием двигательного аппарата и внутренних органов. Развитие костей заканчивается относительно поздно (приблизительно к 25 годам). Физические упражнения способствуют развитию костного аппарата. Однако, если подросток выполняет чрезмерную, непосильную для них работу, то оказывает неблагоприятное воздействие: происходит преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей. Поэтому очень важна роль педагога в правильном распределении физической нагрузки на кости и мышцы детей-подростков. ЦНС у детей

характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно-рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений.

2.5 Сроки и этапы реализации программы Программа рассчитана на 1 год обучения, количество учебных недель – 34. Программа реализуется по четвертям: 1 четверть - 18 часов, 2 четверть – 14 часов, 3 четверть-18 часов, 4 четверть- 18 часов. Общий объём программы – 68 часов.

2.6 Формы и режимы занятий по программе

Форма обучения - очная.

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

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Режим занятий: тренировки проводятся 2 раза в неделю по 1 часу после уроков основного расписания, продолжительность занятия соответствует рекомендациям СанПиН.

2.7 Ожидаемые результаты и формы их проверки.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД)

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - проводить соревнования на школьном уровне.

Форма проверки: Выполнение контрольных нормативов.

2.8 Форма контроля и подведения итогов реализации программы

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы в конце года.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

3. Учебный план

Четверть	Название раздела	Всего часов
1	Легкая атлетика –8 часов Спортивные игры (футбол) –10 часов	18
2	Гимнастика – 8 часов Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов	14
3	Подвижные игры –6 часов Спортивные игры (волейбол) – 12 часов	18
4	Спортивные игры (баскетбол/волейбол) – 4 часа Подвижные игры-4 часа Легкая атлетика – 10 часов	18
	Итого часов по программе (объём программы)	68

Учебно-тематический план

Первая четверть (18 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
-------	------------	--------------

Легкая атлетика –8 часов Спортивные игры (футбол) –10 часов		
1	Травматизма в спорте, причины, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
2-4	ТБ.Строевые упражнения, сбу, оздоровительный бег.	3
5-6	Спринтерский бег. Стартовый разгон и бег по дистанции	2
7-8	Финиширование в спринтерском беге	2
9-11	ТБ на занятиях футбола. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	3
12-13	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2
14	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1
15-16	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	2
17-18	Технико–тактические действия. Учебно-тренировочная игра. «Веселые старты»	2

Вторая четверть (14 часов)

№ п/ п	Содержание материала	Количество часов
Гимнастика – 8 часов Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов		
19	Строевые упражнения	1
20	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
21	Общеразвивающие упражнения с партнёром	1
22	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	1
23	Акробатические упражнения	1
24	Преодоление полосы препятствий	1
25	Выполнение гимнастических упражнений	1

26	Оздоровительная гимнастика	1
27	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Передвижения. Остановка	2
28	- шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	
29	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	2
30	- Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	
31	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1
32	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. «Веселые старты»	1

Третья четверть (18 часов)

№	Тема урока	Количество часов
Подвижные игры –6 часов		
Спортивные игры (волейбол) – 12 часов		
33	Подвижные игры (Бессюжетные игры, игры-забавы, народные	6
38	- игры. Правила игр.)	
39	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещение из	2
40	- стойки.	
41	Передача мяча сверху двумя руками.	1
42	Приём мяча снизу двумя руками.	1
43	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным	2
44	- правилам.	
45	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	2
46	- Нижняя прямая подача, прием подачи.	
47	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	1
48	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола, учебная игра	3
50	«Веселые старты»	

Четвертая четверть (18 часов)

№ п/ п	Тема урока	
	Спортивные игры (баскетбол/волейбол) – 4 часа Подвижные игры-4 часа Легкая атлетика – 10 часов	Количество часов
51 - 52	Подвижные игры (Бессюжетные игры, игры-забавы, народные игры. Правила игр.)	2
53 - 54	Повторение изученного -волейбол	2
55 - 56	Подвижные игры (Бессюжетные игры, игры-забавы, народные игры. Правила игр.)	2
57 - 58	Повторение изученного - баскетбол	2
59 - 60	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м.	2
61	Бег 60 м на результат.	1
62 - 63	Кроссовый бег 500м и 1000 м.	2
64	Прыжок в длину с 7-13 беговых шагов. Подбор разбега.	1
65	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
66	Метание малого мяча/гранаты с места на заданное расстояние; на дальность. Сдача контрольных нормативов.	1
67	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	1
68	«Веселые старты»	1

--	--	--	--	--

Календарный график

№	Месяц Недели	час ы	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля/ аттестация
1	Сентябрь 1 неделя	1	Травматизма в спорте, причины, предупреждение травм. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь		Наблюдение
2	Сентябрь	3	ТБ.Строевые упражнения, сбу,		

	1-2 неделя		оздоровительный бег.		
3	сентябрь 3 неделя	2	Спринтерский бег. Стартовый разгон и бег по дистанции		
4	Сентябрь 4 неделя	2	Финиширование в спринтерском беге		
5	Сентябрь-октябрь 5-6неделя	3	ТБ на занятиях футбола. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча		
6	Октябрь 6-7 неделя	2	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика		
7	Октябрь 7 неделя	1	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика		
8	Октябрь 8 неделя	2	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу		
9	Октябрь 9 неделя	2	Технико–тактические действия. Учебно-тренировочная игра. «Веселые старты»		
10	Ноябрь 10неделя	1	Строевые упражнения		
11	Ноябрь 10неделя	1	Общеразвивающие упражнения без предметов		
12	Ноябрь 11неделя	1	Общеразвивающие упражнения с партнёром		

13	Ноябрь 11неделя	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
14	Ноябрь 12неделя	1	Акробатические упражнения		
15	Ноябрь 12неделя	1	Преодоление полосы препятствий		
16	Ноябрь 13неделя	1	Выполнение гимнастических упражнений		
17	Ноябрь 13неделя	1	Оздоровительная гимнастика		
18	Декабрь 14неделя	2	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		
19	Декабрь 15неделя	2	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой		
20	Декабрь 16 неделя	1	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча		
21	Декабрь	1	Выбор места. Целесообразное использование		

	16неделя		технических приёмов. «Веселые старты»		
22	Декабрь январь 17-19неделя	6	Подвижные игры (Бессюжетные игры, игры-забавы, народные игры. Правила игр.)		
23	Январь 20неделя	2	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещение из стойки.		
24	Январь 21неделя	1	Передача мяча сверху двумя руками.		
25	Январь 21неделя	1	Приём мяча снизу двумя руками.		
26	Январь 22неделя	2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
27	23неделя	2	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
28	24неделя	1	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.		
29	Февраль 24-25неделя	3	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола, учебная игра «Веселые старты»		
30	Февраль	2	Подвижные игры (Бессюжетные игры,		

	26неделя		игры-забавы, народные игры. Правила игр.)		
31	Март 27неделя	2	Повторение изученного -волейбол		
32	Март 28неделя	2	Подвижные игры (Бессюжетные игры, игры-забавы, народные игры. Правила игр.)		
33	Март 29неделя	2	Повторение изученного - баскетбол		
34	Март 30неделя	2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м.		
35	апрель 31неделя	1	Бег 60 м на результат.		
36	апрель 31-32неделя	2	Кроссовый бег 500м и 1000 м.		
37	Май 32неделя	1	Прыжок в длину с 7-13 беговых шагов. Подбор разбега.		
38	Май 33неделя	1	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.		
39	Май 33неделя	1	Метание малого мяча/гранаты с места на заданное расстояние; на дальность. Сдача контрольных		

			нормативо		
40	Май 34 неделя	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ		
41	Май 34 неделя	1	«Веселые старты»		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе занятий)

- Травматизм в спорте, причины, предупреждение травм
Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)
Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Физические упражнения и физические качества
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Правильная осанка и упражнения для ее сохранения. Индивидуальные комплексы корригирующих упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма.

Способы физкультурной деятельности (самостоятельные занятия)

- Режим дня и закаливание

Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Общая физическая подготовка (ОФП).

- Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. **(3 часа)**

- **Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**
Освоение ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки ОРУ в парах **(на каждом занятии)**.
- **Корректирующая гимнастика.**
Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, ортопедические мячи, гантели, скакалки и др.) для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. **(1 час)**
- **Оздоровительная гимнастика.**
Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника) **(1 час)**
- **Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты**

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. **(3 часа)**

Специальная физическая подготовка (СФП).

- **Волейбол.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки и ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи

мяча над собой. То же через сетку. Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6м от сетки. Освоение тактики игры. **(13 часов)**

- Баскетбол.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов. Освоение тактики игры. Учебная игра по упрощенным правилам, игра по правилам мини-баскетбола. **(7 часов)**

- Футбол.

Теоретические сведения, тактико-технические действия, обводка противника, жонглирование. **(5 часов)**

- Теоретические сведения

Правила изученных спортивных игр. Предупреждение травматизма. **(3 часа)**

- Легкая атлетика.

Медленный бег, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, кросс 500м и 1000м, Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега. Метание гранаты/мяча в цель на дальность. **(18 часов)**

- Подвижные игры

Бессюжетные игры, игры-забавы, народные игры. Правила игр. **(10 часов)**

- Соревнования и конкурсы

«Веселые старты» **(4 часа)**

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 9x18м, раздевалки, инвентарная

Оборудование спортивного зала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные.
3. Палка гимнастическая.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Кегли.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Сетка волейбольная.
14. Скамейка гимнастическая.
15. Канат подвесной.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

6. Список информационных ресурсов

Литература

1. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
2. Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.

Методические пособия для учителя:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
3. Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс. Готов к труду и обороне (ГТО). В.Н. Малиц, В.В. Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.