

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кирилловская средняя школа имени Героя Советского Союза
Л.И.Головлева» Рославльского района Смоленской области

«Принята» на заседании
методического
(педагогического) совета от
«_31_» _августа_ 2023 г.
Протокол № 1___

«Утверждена»
приказом от
«_31_» _августа_ 2023 г.
№ 122Б-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кованов Александр
Владимирович, педагог
дополнительного образования

г. Рославль, 2023

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ от 27 июня 2022 г. № 629);
3. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. № 09- 3242);
6. Устав МБОУ «Кирилловская средняя школа» на 2023 - 2024 учебный год.

Актуальность и новизна

Исключительное значение занятий физкультурой в нашей школе имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал, включая различные соревнования между классами, школами по доступным для учащихся видам физкультуры.

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физкультуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года). К тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа предусматривает как тренировки, так и организация по различным видам спорта.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для занятия в кружке по общей физической подготовке используются следующие спортивные сооружения: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятия в ненастную погоду, площадка для игры в баскетбол, волейбол, пионербол, футбол, лыжная трасса, лыжная база, комната, подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

План учебно-тренировочных занятий составлен из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Учитель должен изучить своих будущих воспитанников: во время беседы с воспитанником; в процессе осмотра и беседы с врачом (по каждому ребенку); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях. На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений учитель определяет отношение ребенка к делу, которым он занимается: к людям, его окружающим, к себе: определяет направленность ребенка, его интересы, мотивы поведения степень развития нравственных интеллектуальных возможностей и волевых качеств. На этой основе строится учебно-воспитательная и индивидуальная дифференцированная работа в кружке. Педагог кружка должен систематически оценивать реакцию учащегося на предполагаемую нагрузку и следить за самочувствием детей. Вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжения, а также сформировать у детей необходимые умения и навыки по

отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований: об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из различных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1) подготовительной, 2) основной, 3) заключительной.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану совместно с учеником, воспитателями школы.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются для данной возрастной группы учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Отличительные особенности программы. Спортивные соревнования в кружке и между кружками школами, повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением других учеников, зрителей.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащегося. Воспитывает личностные качества детей, способствует их социальной интеграции в общество.

Адресат программы. К обучению приглашаются дети 11-18 лет, проявляющие интерес к физической культуре и спорту. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях, а также для детей, проявивших хорошие способности в области информатики.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 группы детей: возрастная категория 11-14 лет и 15-18 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения в каждой группе, необходимых для освоения программы – 144ч.

Срок реализации программы. Программа реализуется 1 год и рассчитана на 2 группы детей: возрастная категория 11-14 лет и 15-18 лет. Определяется содержанием программы и должен обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе – 1 год.

Продолжительность программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством учебных часов – 288 часа, 8 часов в неделю (одно занятие в неделю по 40 мин). В каждой группе 144 часа всего (по 4 часа в неделю).

Уровень освоения программы: **базовый**.

Форма организации образовательного процесса - очная, групповая, индивидуальная.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый, базовый.

По уровню образования – общеразвивающая.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного курса

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематический план кружка
общей физической подготовки
для девочек и мальчиков 14-18 лет**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего (час)	Теоретические занятия (час)	Практические занятия (час)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Значение занятий физкультурой.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	-
3.	Легкая атлетика	10	-	10
4.	Баскетбол	25	-	25
5.	Волейбол	22	-	22
6.	Настольный теннис	13	-	13
7.	Лыжная подготовка	27	-	27
8.	Футбол	7	-	7
9.	Шахматы	14	-	14
10.	Подвижные игры			
11.	Контрольные испытания, соревнования	16	-	16
ИТОГО:		144	2	142

Содержание учебного предмета на возрастную категорию 14-18 лет

1 ЧЕТВЕРТЬ.

1. Значение занятий физкультурой. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
2. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
3. Баскетбол. Правила игры. Передвижение баскетболиста.
4. Баскетбол. Передвижение баскетболиста.
5. Баскетбол. Остановка шагом и прыжком.
6. Баскетбол. Остановка шагом и прыжком.
7. Баскетбол. Повороты на месте. Учебная игра.
8. Баскетбол. Повороты на месте. Учебная игра.
9. Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.
10. Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.
11. Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок.
12. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
13. Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
14. Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
15. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
16. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
17. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
18. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
19. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
20. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
21. Баскетбол. Персональная опека игрока. Учебная игра.
22. Баскетбол. Персональная опека игрока. Учебная игра.
23. Баскетбол. Судейство соревнований. Жесты судьи. Учебная игра.
24. Соревнования. «Осенний кросс».
25. Соревнования. «Осенний кросс».
26. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
27. Баскетбол. Соревнования среди девушек.
28. Баскетбол. Соревнование среди девушек.
29. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
30. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
31. Баскетбол. Соревнование среди юношей.
32. Баскетбол. Соревнование среди юношей.

2 ЧЕТВЕРТЬ

33. Шахматы. Введение. Немного истории.
34. Шахматы. Шахматная доска и шахматное войско.
35. Шахматы. Ходы фигур и пешек. Цель шахматной игры.
36. Шахматы. Необычные ходы шахматных фигур и пешек.
37. Шахматы. Необычные ходы шахматных фигур и пешек.
38. Шахматы. Ничья.
39. Шахматы. Запись ходов партии и относительная ценность шахматных фигур.
40. Шахматы. Запись ходов партии и относительная ценность шахматных фигур.
41. Шахматы. Элементарные шахматные приемы.
42. Шахматы. Элементарные шахматные приемы.
43. Шахматы. Введение в тактическую игру.
44. Шахматы. Введение в тактическую игру.
45. Шахматы. Тактические приемы.
46. Шахматы. Мат одинокому королю и разнообразие матовых конструкций.
47. Шахматный турнир.
48. Шахматный турнир.

49. Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока.
50. Настольный теннис. Передвижения шагами, выпадами, прыжками.
51. Настольный теннис. Способы держания ракетки.
52. Настольный теннис. Удары по мячу. Подача.
53. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
54. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
55. Настольный теннис. Разновидности ударов.
56. Настольный теннис. Тактика парной игры.
57. Настольный теннис. Тактика парной игры
58. Настольный теннис. Тактика одиночной игры.
59. Настольный теннис. Тактика одиночной игры
60. Настольный теннис. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.
61. Настольный теннис. Учебно-тренировочная игра в парах.
62. Настольный теннис. Личные соревнования.
63. Настольный теннис. Личные соревнования.
64. Настольный теннис. Соревнования в паре.

3 ЧЕТВЕРТЬ.

65. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
66. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря.
67. Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах.
68. Лыжная подготовка. Лыжные мази, парафины.
69. Лыжная подготовка. Обучение лыжным ходам 2-6 км. О.Р.У.
70. Лыжная подготовка. Одновременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
71. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
72. Лыжная подготовка. Овладение коньковыми ходами.
73. Лыжная подготовка. Овладение коньковыми ходами.
74. Лыжная подготовка. Равномерное передвижение свободным ходом.
75. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
76. Лыжная подготовка. Техника прохождения спусков и неровностей.
77. Лыжная подготовка. Техника торможения. Равномерное передвижение классическим стилем.
78. Лыжная подготовка. Техника преодоления подъёмов. Равномерные передвижения классическим стилем.
79. Лыжная подготовка. Одновременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
80. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
81. Лыжная подготовка. Равномерное передвижение свободным ходом.
82. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
83. Лыжная подготовка. Повторная тренировка. Ускорения по 150-200м.
84. Лыжная подготовка. Контрольная тренировка свободным ходом.
85. Лыжная подготовка. Прохождение спусков и неровностей.
86. Лыжная подготовка. Торможение упором. Равномерное передвижение свободным ходом.
87. Лыжная подготовка. Повторная тренировка. Ускорения 3*500м.
88. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
89. Лыжная подготовка. Равномерная тренировка свободным ходом.
90. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
91. Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах.

92. Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах со стрельбой.
93. Лыжная подготовка. Соревнования свободным стилем.
94. Лыжная подготовка. Попеременные хода классическим стилем.
95. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
96. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста.
97. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
98. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
99. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
100. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
101. Волейбол. Физическая подготовка. Учебная игра.
102. Волейбол. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.
103. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.
104. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.

4 ЧЕТВЕРТЬ.

105. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
106. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста.
107. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
108. Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
109. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
110. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
111. Волейбол. Физическая подготовка. Учебная игра.
112. Волейбол. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.
113. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.
114. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №2 и №4. Учебная игра.
115. Волейбол. Обучение розыгрыша мяча через №3. Учебная игра.
116. Волейбол. Игра в парах. Совершенствование подачи. Учебная игра.
117. Волейбол. Соревнование среди девушек.
118. Волейбол. Соревнование среди юношей.
119. Футбол. Правила игры. Удары по мячу ногой.
120. Футбол. Удар носком, внутренней стороной стопы.
121. Футбол. Удары после остановки ведения.
122. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
123. Футбол. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
124. Футбол. Ведение мяча. Отбор мяча.
125. Футбол. Тренировочная игра.
126. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба обычная 4-6 км. О.Р.У.
Подвижные игры.
127. Бег с ходьбой 4-6 км О.Р.У. Специальные упражнения.
128. Бег с ускорениями 4 км. О.Р.У.
129. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.
130. «День здоровья»
131. Техника безопасности в обращении с пневматической винтовкой. Бег 2 км, стрельба по биатлонной установке. О.Ф.У.
140. Медленный бег 4-8 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
141. Бег с ускорениями 4 по 250 м. Стрельба после ускорения.
142. Медленный бег 4-8 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
143. Бег 2 км. Круговая тренировка в зале. Подвижные игры.
144. Медленный бег 4 км. О.Ф.П. Подвижные игры.

**Тематический план кружка
общей физической подготовки
для девочек и мальчиков 11-14лет**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего (час)	Теоретические занятия (час)	Практические занятия (час)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Значение занятий физкультурой.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	1	1	-
3.	Легкая атлетика	11	-	11
4.	Баскетбол	30	-	30
5.	Пионербол	21	-	21
6.	Настольный теннис	15	-	15
7.	Лыжная подготовка	28	-	28
8.	Футбол	7	-	7
9.	Шахматы	14	-	14
10.	Подвижные игры			
11.	Контрольные испытания, соревнования	8	-	8
ИТОГО:		144	2	142

Содержание учебного предмета на возрастную категорию 11-14 лет

1 ЧЕТВЕРТЬ.

- 1.Значение занятий физкультурой. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
- 2.Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
- 3.Баскетбол. Правила игры. Передвижение баскетболиста.
4. Баскетбол. Передвижение баскетболиста.
- 5.Баскетбол. Остановка шагом и прыжком.
- 6.Баскетбол. Остановка шагом и прыжком.
- 7.Баскетбол. Повороты на месте. Учебная игра.
- 8.Баскетбол. Повороты на месте. Учебная игра.
- 9.Баскетбол. Передача мяча. Учебная игра.
- 10.Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Учебная игра.
- 11.Баскетбол. Броски баскетбольного мяча в корзину. Штрафной бросок.
12. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
- 13.Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
14. Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
- 15.Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
- 16.Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
- 17.Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
- 18.Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.

19. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
20. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
21. Баскетбол. Персональная опека игрока. Учебная игра.
22. Баскетбол. Персональная опека игрока. Учебная игра.
23. Баскетбол. Судейство соревнований. Жесты судьи. Учебная игра.
24. Соревнования. «Осенний кросс».
25. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
26. Баскетбол. Тактика игры в нападении. Учебная игра.
27. Баскетбол. Соревнования по броскам в корзину.
28. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
29. Баскетбол. Перехват, вырывание, забивание баскетбольного мяча.
30. Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра.
31. Баскетбол. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
32. Баскетбол. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

2 ЧЕТВЕРТЬ

33. Шахматы. Введение. Немного истории.
34. Шахматы. Шахматная доска и шахматное войско.
35. Шахматы. Ходы фигур и пешек. Цель шахматной игры.
36. Шахматы. Необычные ходы шахматных фигур и пешек.
37. Шахматы. Необычные ходы шахматных фигур и пешек.
38. Шахматы. Ничья.
39. Шахматы. Запись ходов партии и относительная ценность шахматных фигур.
40. Шахматы. Запись ходов партии и относительная ценность шахматных фигур.
41. Шахматы. Элементарные шахматные приемы.
42. Шахматы. Элементарные шахматные приемы.
43. Шахматы. Введение в тактическую игру.
44. Шахматы. Введение в тактическую игру.
45. Шахматы. Тактические приемы.
46. Шахматы. Мат одинокому королю и разнообразие матовых конструкций.
47. Шахматный турнир.
48. Шахматный турнир.
49. Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока.
50. Настольный теннис. Передвижения шагами, выпадами, прыжками.
51. Настольный теннис. Способы держания ракетки.
52. Настольный теннис. Удары по мячу. Поддача.
53. Настольный теннис. Удары по мячу. Поддача.
54. Настольный теннис. Удары по мячу. Поддача.
55. Настольный теннис. Разновидности ударов.
56. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
57. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Накат».
58. Настольный теннис. Тактика одиночной игры.
59. Настольный теннис. Тактика одиночной игры.
60. Настольный теннис. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.
61. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
62. Настольный теннис. Удары по мячу с вращением «Подрезка».
63. Настольный теннис. Учебно-тренировочная игра.
64. Настольный теннис. Личные соревнования.

3 ЧЕТВЕРТЬ.

65. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной

- подготовкой.
66. Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря.
 67. Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах.
 68. Лыжная подготовка. Лыжные мази, парафины.
 69. Лыжная подготовка. Обучение лыжным ходам 2 км. О.Р.У.
 70. Лыжная подготовка. Одновременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
 71. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
 72. Лыжная подготовка. Овладение коньковыми ходами.
 73. Лыжная подготовка. Овладение коньковыми ходами.
 74. Лыжная подготовка. Равномерное передвижение свободным ходом.
 75. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
 76. Лыжная подготовка. Техника прохождения спусков и неровностей.
 77. Лыжная подготовка. Техника торможения. Равномерное передвижение классическим стилем.
 78. Лыжная подготовка. Техника преодоления подъёмов. Равномерные передвижения классическим стилем.
 79. Лыжная подготовка. Одновременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
 80. Лыжная подготовка. Попеременные хода. Равномерное передвижение классическим стилем.
 81. Лыжная подготовка. Равномерное передвижение свободным ходом.
 82. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
 83. Лыжная подготовка. Повторная тренировка. Ускорения по 150-200м.
 84. Лыжная подготовка. Контрольная тренировка свободным ходом.
 85. Лыжная подготовка. Прохождение спусков и неровностей.
 86. Лыжная подготовка. Торможение упором. Равномерное передвижение свободным ходом.
 87. Лыжная подготовка. Повторная тренировка. Ускорения 3*500м.
 88. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
 89. Лыжная подготовка. Равномерная тренировка свободным ходом.
 90. Лыжная подготовка. Техническая тренировка свободным ходом.
 91. Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах.
 92. Лыжная подготовка. Равномерная тренировка свободным ходом.
 93. Лыжная подготовка. Равномерная тренировка свободным ходом.
 94. Лыжная подготовка. Попеременные хода классическим стилем.
 95. Пионербол. Техника безопасности на занятиях по пионерболу. Правила игры.
 96. Пионербол. Главные отличия пионербола от волейбола. Стойка и перемещения игрока.
 97. Пионербол. Подача мяча через сетку одной рукой.
 98. Пионербол. Приём, передача и бросок мяча.
 99. Пионербол. Приём и передача мяча. Игра по правилам.
 100. Пионербол. Приём и передача мяча. Игра по правилам.
 101. Пионербол. Приём и передача мяча. Игра по правилам.
 102. Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
 103. Пионербол. Обучение розыгрыша мяча. Учебная игра.
 104. Пионербол. Обучение розыгрыша мяча. Учебная игра.

4 ЧЕТВЕРТЬ.

105. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.
Пионербол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
106. Пионербол. Стойка и перемещения игрока.
107. Пионербол. Приём, передача и бросок мяча.

108. Пионербол. Приём, передача и бросок мяча.
 109. Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
 110. Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
 111. Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
 112. Пионербол. Обучение розыгрыша мяча. Учебная игра.
 113. Пионербол. Обучение розыгрыша мяча. Учебная игра.
 114. Пионербол. Обучение розыгрыша мяча. Учебная игра.
 115. Пионербол. Учебная игра.
 116. Пионербол. Учебная игра.
 117. Пионербол. Первенство школы по пионерболу.
 118. Пионербол. Первенство школы по пионерболу.
 119. Футбол. Правила игры. Удары по мячу ногой.
 120. Футбол. Удар носком, внутренней стороной стопы.
 121. Футбол. Удары после остановки владения.
 122. Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
 123. Футбол. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
 124. Футбол. Ведение мяча. Отбор мяча.
 125. Футбол. Тренировочная игра.
 126. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба обычная 2-4 км. О.Р.У.
- Подвижные игры.
127. Бег с ходьбой 2-4 км О.Р.У. Специальные упражнения.
 128. Бег с ускорениями. О.Р.У.
 129. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры.
 130. «День здоровья»
 131. Бег 2 км. О.Ф.У.
 138. Медленный бег 2 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
 139. Бег с ускорениями 4 по 250 м.
 140. Медленный бег 2-4 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
 141. Бег с ускорениями 4 по 250 м.
 142. Медленный бег 2-4 км. О.Ф.П. Подвижные игры.
143. Бег 1 км. Круговая тренировка в зале. Подвижные игры.
 144. Медленный бег 1 км. О.Ф.П. Подвижные игры.

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // .
www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: // .
www.novgorod.fio/projects/ projects_1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: //
festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // .
www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: // www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n.
ru/cjmmunities. Aspх.](http://it-n.ru/cjmmunities)
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.