

Управление образования администрации Губкинского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коньшинская средняя общеобразовательная школа»  
Губкинского района Белгородской области

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Коньшинская СОШ»  
 Леонова В.В.  
«31 августа» 2019 г.



1

1

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

возраст учащихся – 8-11 лет  
срок реализации: 4 года

педагог дополнительного образования  
Руднева Ирина Николаевна

Коньшино, 2017

Год составления программы - 2017

**Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа**

(название, тип программы и направление ВД:

«Общая физическая подготовка», модифицированная, физкультурно-спортивное направление

**Автор программы:** авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012

2

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета**

от «31» августа 2017 г., протокол № 1

Председатель

\_\_\_\_\_

подпись

Леонова В.В.

**Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:**

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

-Концепции модернизации Российского образования;

-Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

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

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФП: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме того есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

3 Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся 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, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### **Цели и задачи:**

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)

- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

**Оценка результативности:**

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 3 года обучения. В группах 1-го, 2 –го и 3-го года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов по программе – 210 часов. Возраст учащихся – 10-15 лет. Наполняемость групп – 12 человек. В группах может заниматься смешанный контингент учащихся.

## 4

### **Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

5

## Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## 6

### Содержание программы (первый год обучения)

#### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Гимнастика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

#### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

#### **Подвижные игры.**

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

#### **Лыжная подготовка.**

Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

#### **Футбол.**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

#### **Баскетбол.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

#### **Контрольные испытания, соревнования.**

### **Содержание программы (второй год обучения)**

#### **Физическая культура и спорт в РФ.**

Возникновение и история физической культуры.

Личная гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований по гимнастике. Легкой атлетике, лыжам, спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики- подтягивание. Прыжок в упор присев на козла соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег; Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

### **Лыжная подготовка.**

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение 150-200м.(2-3 раза.)

### **Подвижные игры.**

«Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

### **Волейбол.**

8

Перемещения и стойки. Передача мяча. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

### **Футбол.**

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях.

### **Баскетбол.**

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение с группой занимающихся 3 занятий под контролем руководителей. Судейство 5 соревнований.

### **Контрольные испытания, соревнования.**



## **Физическая культура и спорт в РФ.**

Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя.

Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **Гимнастика.**

Строевые, общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнёром, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоления полосы препятствий.

### **Лёгкая атлетика.**

Медленный бег; Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 100 м.

Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка**

одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижению по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

9

### **Подвижные игры.**

«Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Борьба за мяч», «Эстафеты у стенки», эстафеты.

### **Футбол.**

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

### **Волейбол.**

Перемещения из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение ( под контролем руководителя) 5 занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство 5 соревнований.

### **Контрольные испытания, соревнования.**

### Наполняемость учебных групп и учебно-тренировочные режимы.

№ п/п	Год обучения	Число занимающихся в группе	Кол-ко учебных часов в неделю	Кол-ко учебных часов в год	Требование по спортивной подготовке
1	Первый	12	2	68	Нормативы программы
2	Второй	12	2	68	Нормативы программы
3	Третий	12	2	68	Нормативы программы
4	Четвёртый	12	2	68	Нормативы программы

10

### Тематический план кружка ОФП (первый год обучения)

№	Содержание темы	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	-	
4	Гимнастика	5	-	5	
5	Лёгкая атлетика	5	-	5	
6	Подвижные игры	5	-	5	
8	Волейбол	7	-	7	
10	Футбол	10	-	10	
11	Лыжная подготовка	9	-	9	
12	Баскетбол	16	-	16	
13	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	
14	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>	

**Тематический план кружка ОФП**  
(второй год обучения)

№	Содержание темы	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	-	
4	Гимнастика	5	-	5	
5	Лёгкая атлетика	7	-	7	
6	Подвижные игры	7	-	7	
8	Волейбол	5	-	5	
10	Футбол	11	-	11	
11	Лыжная подготовка	7		7	
12	Баскетбол	5	-	5	
13	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	
14	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	3	65	

**Тематический план секции ОФП**  
(третий год обучения)

№	Содержание темы	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	-	
4	Гимнастика	4	-	4	
5	Лёгкая атлетика	9	-	9	
6	Подвижные игры	8	-	8	
7	Лыжная подготовка	9	-	9	
8	Футбол	11	-	11	
9	Баскетбол	8	-	8	
10	Волейбол	8	4	8	
11	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	
12	Контрольные соревнования испытания,	5	-	5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

### Календарно-тематическое планирование для первого года

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	1.09		Свисток, мячи, сантиметр.

2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	8.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	15.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	22.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	29.09		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	6.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 14 ч.</b>					
7	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	2	13.10		Фишки, баскетбольные мячи.
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	20.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	27.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	17.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	24.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	1.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	8.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	15.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	22.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	2	29.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

17	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	12.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	2	19.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
19	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	2	26.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
20	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2.02		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 14 ч.</b>					
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	9.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	16.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	2	2.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	9.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	16.03		Свисток, скакалка, кубики.
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2	6.04		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Правила контроля за физической нагрузкой.	2	13.04		Гимнастические маты,

	Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.				сантиметр, гимнастические скамейки.
<b>Легкая атлетика 12 - ч.</b>					
28	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	20.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	27.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
30	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	4.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	11.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
32	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно- силовых качеств. П./и.	2	18.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
33	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	25.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 66 ч.					

### Календарно-тематическое планирование для второго года

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					



1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	1.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	8.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	15.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	22.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	29.09		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	6.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	13.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	20.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	27.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	17.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	24.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	1.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.

13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	8.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	15.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	22.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	2	29.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	2	12.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	19.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 20 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	26.01		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	2.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2	9.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	16.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег.	2			Свисток, скакалка,

	Развитие координационных способностей. П./и.		2.03		кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	4.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	9.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	16.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	6.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2	13.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика 24- ч.</b>					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	20.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	27.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	4.05		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	11.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с				Свисток, теннисный

	бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	18.05		мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	25.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 68 ч.					

### Календарно-тематическое планирование для третьего года

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	3.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	10.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	17.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	24.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	1.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	8.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	15.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи	2	22.10		Фишки, баскетбольные

	мяча по кругу. П./и.				мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	29.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	12.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	19.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	26.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	3.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	10.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	17.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	2	24.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	2	14.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	21.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 20 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	28.01		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	4.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке,	2			Гимнастические маты,

	перешагивание через предметы. П./и.		11.02		сантиметр, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	18.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	2	25.02		Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	4.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	11.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	18.03		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	1.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П./и.	2	8.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика 12 - ч.</b>					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	15.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.

30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	22.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	29.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	6.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	13.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	20.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 68 ч.					

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения		Оборудование
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	4.09		Свисток, мячи, сантиметр.
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	11.09		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	18.09		Свисток, мячи.
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	25.09		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	2.10		Свисток, теннисный мяч, секундомер.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	9.10		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
<b>Подвижные игры - 24 ч.</b>					
7	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	2	16.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	2	23.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
9	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	2	30.10		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
10	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	2	13.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
11	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	2	20.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
12	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	2	27.11		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.



13	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	2	4.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
14	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	2	11.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
15	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	2	18.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
16	Взаимодействие двух игроков. П./и. « Отдай мяч и выйди».	2	25.12		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
17	Позиционное нападение ( 5:0) без изменения позиции игроков.	2	15.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
18	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	22.01		Фишки, баскетбольные мячи, свисток.
<b>Гимнастика - 20 ч.</b>					
19	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	2	29.01		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
20	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	2	5.02		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
21	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	2	12.02		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
22	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	2	19.02		Гимнастические маты, сантиметр, гимнастическая стенка.
23	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	2	26.02		Свисток, скакалка, кубики.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	2	5.03		Гимнастические маты, гимнастические

25	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	2	12.03		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
26	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	2	19.03		Гимнастические маты, гимнастические скамейки.
27	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	2	2.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
28	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	2	9.04		Гимнастические маты, козел, мостик.
<b>Легкая атлетика 12 - ч.</b>					
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	16.04		Свисток, мячи, сантиметр, секундомер.
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	23.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	30.04		Свисток, мячи, сантиметр, кубики.
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	7.05		Свисток, мячи, сантиметр, скакалка.
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	2	14.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
34	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	2	21.05		Свисток, теннисный мяч, скакалка.
Итого: 68ч.					

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;
- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;
- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;
- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

### Средства:

- Работа с родителями учащихся;
- Связь с другими учреждениями;
- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;
- Трудовое воспитание.
- Нравственное воспитание.

### Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;
- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;
- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);
- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

*Основные факторы воспитательного воздействия:*

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);
- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;
- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;
- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;
- Активное моральное стимулирование.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

28

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

- в возрасте 11-13 лет значительно изменяются весо-ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты;

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала),
- беседы,
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео - записей,
- домашняя самостоятельная работа,

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио- визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

#### **Условия реализации программы:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал
- стадион
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания
- гимнастические палки
- спортивные гранаты
- эстафетная палка
- лыжи, лыжные ботинки, палки
- секундомер,
- гимнастическая скамейка.

### Список литературы:

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002- 176с.
3. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
4. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: книга для учителей/ Е.С. Черник- М.: просвещение, 1992.- 128с.
5. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003.- 161с.