

МИНИСТЕРСТВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Печерской СШ
В.А. Жучков
Приказ №151 от
«30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Наталья Викторовна,
учитель физической культуры.

**с. Печерск
2024**

МИНИСТЕРСТВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Печерской СШ
_____ В.А. Жучков
Приказ №151 от
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Наталья Викторовна,
учитель физической культуры.

**с. Печерск
2024**

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность

За последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, принято решение по проектированию комплексной программы по физкультурно-спортивному направлению «ОФП» для учащихся 7-11 классов, реализация которой, будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Особенности реализации программы дополнительного образования

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика. Развитию физических способностей в различных видах спорта.

В данной программе используется технология дифференцированного, развивающего, игрового, здоровьесберегающего обучения.

Программа дополнительного образования «ОФП» реализуется в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность (3 часа в неделю), соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. (по 45 мин.).

Адресат программы

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 8-11 классов общеобразовательной школы.

Объем программы, режим занятий

Количество часов всего: 108.

Количество часов в неделю: 3 часа в неделю по 40 минут.

Срок освоения программы – 1 год

Цель: воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов

Задачи:

1. Развивать физические качества
2. Сформировать общие представления о технике и тактике отдельных видов спорта
3. Обучить приемам спортивных игр, сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «ОФП» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «ОФП» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы «ОФП»:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы дополнительного образования «ОФП» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «ОФП» учащиеся *смогут узнать:*

- значение различных видов спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по видам спорта;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по «ОФП»;
- выполнять технические приёмы и тактические действия различных видов спорта;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

Материально-техническое обеспечение

- 1.сетка волейбольная – 1 шт
2. стойки волейбольные – 2 шт
3. б/б щиты – 2 шт
4. футбольные ворота -4 шт
- 5.гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
6. гимнастические скамейки – 3-4 шт
7. гимнастические маты – 3 шт
8. скакалки – 30 шт
9. мячи набивные – 10 шт
- 10.резиновые амортизаторы – 10 шт

11. мячи волейбольные – 20 шт
12. мячи баскетбольные – 20 шт
13. мячи футбольные – 20 шт
14. координационная лестница -1 шт.
15. фишки -30шт

Форма аттестации - тестирование

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ОФП+Легкая атлетика	8	0,5	7,5	тестирование
2	ОФП+Баскетбол	33	1,5	31,5	тестирование
3	ОФП+Волейбол	33	1,5	31,5	тестирование
4	ОФП+Футбол	34	1,5	32,5	тестирование
	Всего	108	5	103	

Содержание учебного плана

1	ОФП +Легкая атлетика (развитие физических качеств быстроты, гибкости, выносливости, скоростно- силовых качеств). Бег на короткие дистанции 30,60, 100м. Эстафеты игровые и с передачей эстафетной палочки. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижные и спортивные игры по выбору.
2	ОФП +Баскетбол Развитие физических качеств силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемов, технические и тактические действия игрока. Учебная игра.
3	ОФП + Волейбол Развитие физических качеств силы, гибкости, быстроты, выносливости, скоростно-силовых, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемы (верхние и нижние передачи мяча, подача, нападающий удар. Применение технических приемов в учебной игре.
4	ОФП+Футбол Развитие физических качеств, быстроты, выносливости, ловкости. Знание правил игры, основных технических приемов, технических и тактических действий игры. Учебная игра.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09		теоретическое, просмотр учебных фильмов	1	Техника безопасности на занятиях. Планирование тренировок. Просмотр учебного фильма.	Кабинет №12	Беседа
2	07.09		индивидуальные учебно-	1	Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции.	Спорт. площадка	Беседа тестирование

			тренировочное		Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спортивный зал школы	
3	08.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты с этапом 30, 60, 200м. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
4	11.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Разновидности стартов. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Развитие быстроты.	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	тестирование
5	14.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ускорения, бег по повороту, финиширование. Развитие быстроты и скоростно– силовых качеств	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
6	15.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий Развитие выносливости.	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
7	18.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой Развитие координации.	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
8	21.09.		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
9	22.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования
10	25.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие физических качеств.	Спорт. площадка , Спортивный зал школы	соревнования

11	28.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	Беседа, развивающее занятие
12	29.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнования
13	02.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие физических качеств	Спорт.зал школы	соревнования
14	05.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнования
15	06.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие координации, скоростно-силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнования
16	09.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие физических качеств	Спорт.зал школы	соревнования
17	12.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча и удар по мячу ногой. Развитие физических качеств	Спорт.зал школы	соревнования
18	13.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Т/Б на занятиях по баскетболу. Перемещение, остановки, ведение мяча, передачи в парах. Игра. Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	Спорт.зал школы	соревнования
19	16.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения. Игра. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнования
20	19.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	. Перемещения и	Спорт.зал	соревнования

			альные учебно-тренировочное		остановки. Ловля и передача мяча. Штрафные броски. Развитие быстроты и ловкости	школы	ния
21	20.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке с элементами футбола и баскетбола	Спорт.зал школы	соревнования
22	23.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Развитие физ. качеств.	Спорт.зал школы	соревнования
23	26.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
24	27.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра	Спорт.зал школы	тестирование
25	30.10		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Развитие физ. качеств.	Спорт.зал школы	соревнования
26	02.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Элементы баскетбола. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
27	03.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
28	09.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Развитие физических качеств.	Спорт.зал школы	соревнования
29	10.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
30	13.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Эстафеты с ведением	Спорт.зал	соревнования

			альные учебно-тренировочное		мяча, с бросками в щит, кольцо. Передачи мяча в колоннах. Игра.	школы	ния
31	16.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Эстафеты.	Спорт.зал школы	соревнования
32	17.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
33	20.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прохождение полосы препятствий. Развитие физических качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
34	23.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
35	24.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Круговая тренировка с элементами баскетбола и развитие физических качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
36	27.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
37	30.11		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении.	Спорт.зал школы	соревнования
38	01.12		индивидуальные	1	Передачи в парах. Игра в парах. Броски	Спорт.зал школы	соревнования

			учебно-тренировочное		по кольцу из различных точек. Игра.		
39	04.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты). Специальная физическая подготовка. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
40	07.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств движений баскетболиста. Игра.	Спорт.зал школы	тестирование
41	08.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра..	Спорт.зал школы	соревнования
42	11.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Упражнения для развития специальной выносливости, ловкости баскетболиста. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
43	14.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прохождение полосы препятствий. Развитие силы и гибкости, быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
44	15.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
45	18.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Командные тактические действия в нападении и защите. Развитие физ. качеств. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
46	21.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча в парах и тройках. Подача. Развитие силовых качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
47	22.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Беговая эстафета. Приём мяча. Передача мяча. Развитие быстроты, ловкости.	Спорт.зал школы	соревнования
48	25.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	. Передачи мяча в	Спорт.зал	соревнования

			альные учебно-тренировочное		парах через сетку. Обучение нападающему удару. Развитие быстроты. Игра	школы	ния
49	28.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Игра. Развитие быстроты, ловкости, силы и гибкости.	Спорт.зал школы	Беседа, развивающее занятие
50	29.12		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Нападающий удар. Блокирование мяча. Игра. Развитие силы и гибкости.	Спорт.зал школы	соревнования
51			индивидуальные учебно-тренировочное	1	. Индивидуальная работа с мячом возле сетки. Закрепление нападающего удара. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
52			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие координационных способностей, быстроты и ловкости. Передачи. Нападающий удар. Поддачи. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
53			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств. Совершенствование изученных приемов игры в/б. Учебно-тренировочная игра.	Спорт.зал школы	соревнования
54			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и тройках. Прием мяча с подачи. Поддача по номерам. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
55			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча в тройках, подачи по номерам. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
56			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Передачи мяча круговая тренировка с элементами волейбола. Развитие выносливости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
57			индивидуальные учебно-	1	Полоса препятствий. Совершенствование изученных элементов	Спорт.зал школы	соревнования

			трениров очное		игры индивидуальные учебно-тренировочное волейбол. Игра.		
58			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнова ния
59			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Прием подачи. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнова ния
60			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Приём мяча. Передача мяча. Развитие быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
61			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Развитие быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
62			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
63			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Прием мяча с подачи. Поддачи. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра	Спорт.зал школы	соревнова ния
64			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Прием мяча с подачи. Поддачи. Передачи мяча. Игра. Развитие быстроты.	Спорт.зал школы	соревнова ния
65			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Верхняя и нижняя передача мяча в колоннах. Прохождение полосы препятствий. Развитие физических качеств. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
66			индивиду альные учебно- трениров очное	1	Развитие физических качеств в круговой тренировке. Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Игра.	Спорт.зал школы	соревнова ния
67			индивиду альные	1	Передачи мяча в тройках, подачи по	Спорт.зал школы	соревнова ния

			учебно-тренировочное		номерам. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра.		
68			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Развитие силы и гибкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
69			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах и тройках. Прием мяча с подачи. Подача по номерам. Игра	Спорт.зал школы	соревнования
70			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие координационных способностей, быстроты и ловкости. Передачи. Нападающий удар. Подачи. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
71			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств (скоростно силовых, силы, ловкости, быстроты) Учебно – тренировочная игра волейбол	Спорт.зал школы	соревнования
72			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прием мяча с подачи. Подачи. Передачи мяча. Развитие быстроты. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
73			индивидуальные учебно-тренировочное	1	. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Прием подачи. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнования
74			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие силы. Передачи. Нападающий удар. Подачи. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
75			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения мяча, финты и удар по мячу ногой. Развитие координации. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
76			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения, передачи в движении и прием мяча. Развитие быстроты и ловкости. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
77			индивиду	1	Техника ведения мяча	Спорт.зал	соревнова

			альные учебно-тренировочное		и финты. Техника передача мяча в движении. Игра.	школы	ния
78			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения, передачи и прием мяча. Развитие координационных способностей, быстроты и ловкости.	Спорт.зал школы	соревнования
79			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника ведения, передачи и прием мяча Развитие выносливости, силы. Игра.	Спорт.зал школы	соревнования
80			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Челночный бег. Развитие быстроты, прыгучести, выносливости. Игра волейбол.	Спорт.зал школы	соревнования
81			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту . Разбег. Подбор толчковой ноги. Отталкивание. Переход планки. Игра.	Спорт.зал школы	Беседа, развивающее занятие
82			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в длину с разбега. Разбег. Подбор толчковой ноги. Игра	Спорт. площадка ,	соревнования
83			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств. Спец упражнения для прыжков в длину с разбега. Разбег. Подбор толчковой ноги. Отталкивание, фаза полёта, приземление. Игра..	Спорт. площадка ,	соревнования
84			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника передачи мяча в движении и прием мяча	Спорт. площадка ,	соревнования
85			индивиду	1	Техника передачи	Спорт.	соревнова

			альные учебно-тренировочное		мяча в движении и прием мяча	площадка ,	ния
86			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами футбола.	Спорт.зал школы	соревнования
87			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника передачи мяча в движении и прием мяча. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом.	Спорт.зал школы	соревнования
88			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника удара по мячу головой. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом.	Спорт.зал школы	соревнования
89			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника удара по мячу головой. физических упражнений для развития физических качеств футболиста.	Спорт.зал школы	тестирование
90			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника удара по мячу головой. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом.	Спорт.зал школы	тестирование
91			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции 60 м. Развитие физ. качеств. Прыжки в длину с разбега. Игра.	Спорт. площадка ,	соревнования
92			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности до 2 км. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка ,	соревнования
93			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Бег по пересечённой местности 800 м. Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка ,	тестирование
94			индивидуальные	1	Спортивная игра «Футбол». Бег на	Спорт. площадка	соревнования

			учебно-тренировочное		средние дистанции повторный. Развитие физ. качеств.	,	
95			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Спортивная игра «Футбол». Прыжковые упражнения (разновидности). Развитие физ. качеств.	Спорт. площадка,	соревнования
96			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Прыжковые упражнения (разновидности). Развитие физ. качеств. Игра.	Спорт. площадка,	соревнования
97			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с элементами футбола. Развитие физ. качеств.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
98			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Ведение и обводка. Отбор мяча. Развитие физ. качеств.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
99			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Развитие физ. качеств. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
100			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Развитие физических качеств в прохождении полосы препятствий. Круговая эстафета. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
101			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
102			индивидуальные учебно-тренировочное	1	Удары по мячу. Взаимодействие, контроль мяча. Игра. Развитие выносливости и скоростно – силовых качеств.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования
103			индивидуальные учебно-трениров	1	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Эстафета с элементами футбола.	Хоккейная коробка, футбольное поле	соревнования

			очное		Игра.		
104			индивидуальные учебно-тренировочные	1	Взаимодействие и контроль мяча Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	Хоккейна я коробка, футбольное поле	соревнования
105			индивидуальные учебно-тренировочные	1	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Взаимодействие и контроль мяча. Игра.	Спорт. площадка	соревнования
106			индивидуальные учебно-тренировочные соревнования	1	Стратегии, системы, тактика и стили игры футбол Взаимодействие и контроль мяча. Техника передачи мяча в движении и прием мяча	Спорт.зал школы	Тестирование
107			индивидуальные учебно-тренировочные соревнования	1	Сдача тестов по ОФП быстрота, сила, гибкость, выносливость. Игра футбол.	Спорт.зал школы	тестирование
108			индивидуальные учебно-тренировочные соревнования	1	С/и: «Футбол». Бег на средние дистанции. Развитие быстроты и выносливости.	Спорт.зал школы	тестирование

Содержание и методика контрольных испытаний (тестирования), включенных в программу ОФП

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике.

2. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*

Техника видов спорта

1. *Передачи мяча в парах (кол-во за 1 мин).*

2. *Передачи мяча в колоннах (кол-во за 3 мин).*

Список использованной литературы

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2016. - 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с..
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 2016. - 112 с.
7. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
8. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999
9. Примерная рабочая программа учебного предмета физическая культура (модуль «футбол»), Грибачев М.А., Анисимов М.В.