

Управление образования администрации муниципального района «Сосновогорск»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» пгт. Войвож
(МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож)

Рассмотрена
Методическим советом
МБУДО ЦДТ» пгт. Войвож
Протокол №3 от 30.05.2025г

Принята
Педагогическим советом
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Протокол №5 от 30.05.2025г

Утверждена
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
№ 117-ОД от 15.08.2025г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП (общая физическая подготовка)»**

физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: 10-12 лет
Вид программы по уровню освоения: базовый
Срок реализации: 2 года
Разработчик: **Вагина Людмила Григорьевна**
педагог дополнительного образования
МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож
Педагог реализующий программу: **Вагина Л.Г.**

пгт. Войвож
2025 г.

I.Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная обще развивающая программа «Общая физическая подготовка» «ОФП», разработана в соответствии:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499)
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож

Дополнительная обще развивающая программа «Общая физическая подготовка» («ОФП») – программа **физкультурно-спортивной направленности**. Программа «ОФП» создана на основе авторской программы педагога дополнительного образования, кандидата педагогических наук Вежева М.Б. «Атлетизм как средство физического развития ребенка».

Актуальность программы

В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Статья 75)сказано - «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в ... физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья».Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие учащихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания.

Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, командных игр программа «ОФП» способствует решению важнейших задач физического воспитания – укреплению здоровья, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

В своей диссертации кандидат педагогических наук, педагог дополнительного образования Вежев Б.М. отмечал: «Здоровье подрастающего поколения является одним из показателей благополучия общества. По данным Минздрава, лишь 14% детей школьного возраста практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические за-

болевания. Одной из причин этого является недостаточное использование средств физической культуры, дефицит двигательной активности и, как следствие, низкий уровень физического состояния». Программа «ОФП» является важнейшим средством развития физической активности учащихся.

Программа «ОФП» соответствует социальному запросу родителей и обучающихся поселка в дополнительной общей физической подготовке детей.

Отличительные особенности программы.

Основными отличиями занятий по дополнительной общеразвивающей программы «ОФП» от занятий физической культурой в системе среднего общего образования являются: общедоступность занятий на основе добровольного объединения учащихся по интересам, разновозрастный состав участников, учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию обучающихся, но и освоению знаний о спортивных играх, развитию первичных навыков игры в спортивные игры, не включенные в программу среднего полного общего образования – флорбол (сравнительно новый для России вид спорта).

Адресат программы.

Преимущественный возраст обучающихся - 10-12 лет

Заниматься в группах ОФП может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

В основном используется групповая форма организации.

Виды занятий.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, комплексные занятия (в содержание включаются упражнения из разных видов спорта)

Форма обучения – очная.

При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» пгт Войвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Объем программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 540 часов.

Сроки освоения программы - 2 года обучения.

Каждый год обучения - 36 учебных недель.

Год обучения	Кол-во занимающихся	Недельная Нагрузка	Часов в год
1	15	6	216
2	15	9	324

Режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Итого часов в неделю	Примечание
1	2	3 часа	6 часов	

2	3 или 4	3 часа 3, 2, 2, 2 часа или 3, 3, 3, 2, 1	9 часов	По согласованию с обучающимися
---	------------	--	---------	-----------------------------------

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и укрепление организма ребенка для дальнейшего применения физических качеств в занятиях определенным видом спорта.

Задачи программы

1. Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие всех основных групп мышц и внутренних органов, вовлечение их в динамическую разностороннюю работу;
- развитие интереса к занятиям ОФП;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий спортом (наука быть здоровым);

2. Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование правил поведения в процессе коллективных действий;
- обучение первоначальным навыкам игры в флорбол;
- формирование умения игры в баскетбол, мини-футбол;
- овладение основами индивидуальной и командной тактики;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта: условия и правила выполнения физических упражнений; влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

3. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, настойчивости, силы воли;
- воспитание физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества);
- воспитание интеллектуальных, морально - волевых, эстетических качеств личности, коллективизма и дисциплинированности, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности;
- привитие навыков самосовершенствования;
- дальнейшее воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0,5	2,5	3	Вводный контроль. Тестирование. Анкетирование

2.	ОФП. СФП	3,5	77,5	81	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СПФ. Тестирование.
3.	Подвижные игры	2	34	36	Наблюдение. Практическое выполнение.
4.	Оздоровительные мероприятия	2	16	18	Наблюдение.
5.	Спортивные игры. Баскетбол	2	19	21	Промежуточный контроль. Тестирование контрольные игры и соревнования.
6.	Спортивные игры. Флорбол	2	19	21	Игры, соревнования, проверка теоретических знаний.
7.	Спортивные игры. Мини-футбол	2	19	21	Итоговый контроль. Тестирование, сдача контрольных нормативов.
8.	Контрольные испытания, соревнования		12	12	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение заданий.
9.	Итоговое занятие		3	3	
	Всего:	11,5	204,5	216	

Содержание

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1.Вводное занятие.	3	0,5	2,5	
1	Вводный контроль.	3	0,5	2,5	Ознакомление с внутренним распорядком. Правила техники безопасности на занятиях. Режим дня. Анкетирование «Я люблю спорт за...», разминка, подвижная игра.
	2.ОФП. СФП	85	2	83	
2.	Здоровый образ жизни. Строевые упражнения.	3	0,5	2,5	Что такое общая физическая подготовка. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.
3.	Физическая культура и спорт . Строевые упражнения.	3	0,5	2,5	Физическая культура и спорт в России. Сомкнутый и разомкнутый строй. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Виды размыкания.

4.	Гигиена физической культуры. Ходьба. Бег.	3	0,5	2,5	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перескоком с пятки на носок, приставным шагом, в полуприсяде и присяде, крестным шагом, ходьба выпадами, спиной вперед. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, с отведением назад согнутой в коленке ноги, бег в быстром темпе, в переменном темпе, челночный бег, бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием.
5.	Бег. Прыжки. Комплексы ОРУ (с предметами и без предметов).	3	0,5	2,5	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, с отведением назад согнутой в коленке ноги, бег в быстром темпе, в переменном темпе, подпрыгивание, прыжок вверх с места, прыжок в глубину (спрыгивание), в длину с места. Упражнения для рук и плечевого пояса.
6.	Гигиена физической культуры. Бег. Прыжки. Комплексы ОРУ (с предметами и без предметов).	3	0,5	2,5	Режим питания и питьевой режим. Места занятий, оборудование, инвентарь. Бег челночный бег, бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием. Прыжки со скакалкой, впрыгивание на возведение. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега
7.	Комплекс ОРУ. Бег. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно. Челночный бег, бег в сочетании с подлезанием, прыжки со скакалкой.
8.	Комплекс ОРУ. Метание мяча.	3	0,5	2,5	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног

					в смешанных висах и упорах, прыжки. Метание в цель (горизонтальную и вертикальную).
9.	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Ползание и лазание.	3	0,5	2,5	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; Метание мяча на дальность. Ползание при опоре на руки и ноги, по ограниченному пространству (между шнуром, полок, по узкой дорожке, на четвереньках),
10.	Комплекс ОРУ. Лазание.	3	0	3	Упражнение на гибкость. Лазание по лестнице (горизонтальной, наклонной, вертикальной).
11.	Комплекс ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнение на баланс. В длину с места, прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышение.
12.	Комплекс ОРУ. Бег.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, с отведением назад согнутой в коленке ноги,
13.	Комплекс ОРУ. Прыжки	3	0	3	Упражнения для ног: Выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. В длину с места, прыжки со скакалкой.
14.	Комплекс ОРУ. Бег. Прыжки.	3	0	3	Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя. Бег в быстром темпе, черночный бег. прыжки со скакалкой, прыжок вверх с места, впрыгивание на возвышение.
15.	Комплексы ОРУ (с предметами и без предметов).Строевые упражнения.	3	0	3	Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перескоком с пятки на носок, приставным шагом, в полуприсяде и присяде, крестным шагом, ходьба выпадами, спиной вперед. Комплексы ОРУ (с предметами и без предметов).
16.	Комплекс ОРУ. Строевые	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы,

	упражнения.				наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Сомкнутый и разомкнутый строй. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения.
17.	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Ползание и лазание.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение. Метание мяча на дальность. Ползание при опоре на руки.
18.	Комплекс ОРУ. Бег. Прыжки.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Упражнение на баланс. В длину с места, прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышение. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, с отведением назад согнутой в коленке ноги.
19.	Ходьба. Бег	3	0	3	Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перескоком с пятки на носок, приставным шагом, в полуприсяде и присяде, крестным шагом, ходьба выпадами, спиной вперед. Бег в быстром темпе челночный бег.
20.	Комплекс ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для ног. приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки: подпрыгивание, прыжок вверх с места, прыжок в глубину (спрыгивание).
21.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения.	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Виды размыкания. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
22.	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Бег.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно. Метание набивных мячей до

					1 кг. Эстафеты.
23.	Комплекс ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для ног. приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки: в длину с места, прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышение.
24.	Комплексы ОРУ (с предметам и без предметов).Строевые упражнения.	3	0	3	Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перескоком с пятки на носок, приставным шагом, в полуприсяде и присяде, крестным шагом, ходьба выпадами, спиной вперед. Комплексы ОРУ (с предметам и без предметов).
25.	Комплекс ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для ног. выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки: в длину с места, прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышение.
26.	Комплекс ОРУ. Акробатика. Бег.	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем. Кувырки вперед и назад. Эстафеты.
27.	Комплекс ОРУ. Акробатика. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи. Кувырки вперед и назад. Прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышение.
28.	Комплекс ОРУ. Промежуточный контроль.	3	0	3	Общеразвивающие упражнения. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
3.	Подвижные игры.	36	2	34	
29.	ТБ в подвижных играх. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Беседа о технике безопасности в подвижных играх. Подвижные игры: «Проползи - не урони», «Медведи и пчелы».
30.	Роль подвижных игр в физическом воспитании. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Ознакомление с ролью подвижных игр в физическом воспитании. «Перечет птиц», «Передал - садись».

31.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Группа, смирино», «Запрещенное движение». Игра тренинг: «Летающее слово».
32.	Правила подвижных игр. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Беседа о правилах подвижных игр. Подвижные игры: «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось».
33.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок», «Мяч-среднему», «Невод». Игра в парах: «Белые медведи».
34.	Активный двигательный режим и утренняя гимнастика. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Значение утренней гимнастики. Проведение подвижных игр: «Третий лишний», «Передал- беги», «Линейная эстафета».
35.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка». Игра в парах: «Сходства и отличия».
36.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Перечет птиц», «Передал - садись». Игра тренинг: «Кто быстрее?»
37.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Мяч- среднему».
38.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Невод», «Третий лишний», «Передал- беги». Игра в парах: «Невалышка».
39.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки». Игра тренинг: «Летающее слово».
40.	Подвижные игры.	3	0	3	Подвижные игры: «Не давай мяча воящему», «Группа, смирино», «Запрещенное движение». Игра тренинг: «Кто быстрее?».
4.	Оздоровительные мероприятия	18	2	16	
41.	Закаливание. Воздушные ванны. Игры.	3	0,5	2,5	Беседа о пользе закаливания на организме. Игры на свежем воздухе «Салки» и др.
42.	Гимнастика перед сном. Игры.	3	0,5	2,5	Беседа о пользе вечерней гимнастике перед сном. Игры на свежем воздухе «Ловкие ребята», «Два мороза».
43.	Игры на свежем воздухе.	3	0	3	Прогулка и игры на воздухе. «Через кочки и пенечки» и др.
44.	Игры на свежем воздухе.	3	0	3	Прогулка и игры на воздухе: «Мяч - соседу» и др.
45.	Вредные привычки. Игры.	3	0,5	2,5	Влияние вредных привычек на растущий организм. игры на воздухе: «Салки», «Ловкие ребята» и др.

46.	Воздушные ванны. Игры.	3	0,5	2,5	Беседа о влиянии загара на организм. Прогулка и игры на воздухе: «Мяч - соседу» и др.
5.	Спортивные игры. Баскетбол	21	2	19	
47.	История возникновения баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещение разными способами.	3	0,5	2,5	История возникновения баскетбола. Упражнения в стойках и перемещениях.
48.	Стойка баскетболиста. Перемещение разными способами. Ловля мяча.	3	0	3	Упражнения в стойках и перемещениях. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке.
49.	Развитие баскетбола в России. Ловля мяча.	3	0,5	2,5	Беседа о развитии баскетбола в России. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке.
50.	Основные правила баскетбола. Передача мяча. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Правила баскетбола. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой.
51.	Ведение мяча. Броски в корзину.	3	0	3	Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).
52.	Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Броски в корзину.	3	0,5	2,5	В процессе игры в баскетбол, развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью). А так же всевозможные сочетания двигательных способностей «взрывная сила»; силовая и скоростная выносливость. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).
53.	Броски в корзину. Ведение мяча.	3	0	3	Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мя-

					ча по прямой. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам).
6.	Спортивные игры. Флорбол	21	1,5	19,5	
54.	Флорбол в России. Стойка флорболиста и перемещения в ней.	3	0,5	2,5	Флорбол в России. Упражнения в стойке и перемещения во флорболе.
55.	Хват клюшки	3	0	3	Обучение хвату клюшки одной, двумя руками.
56.	Основные правила флорбола. Передача мяча.	3	0,5	2,5	Правила флорбола. Упражнения на передачу мяча.
57.	Ведение мяча.	3	0	3	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.
58.	Ведение мяча.	3	0	3	Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой».
59.	Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Происхождение и развитие флорбола. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку).
60.	Бросок мяча.	3	0	3	Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении. Учебная игра в флорбол (по упрощенным правилам).
7.	Спортивные игры. Мини-футбол	21	2	19	
61.	Мини-футбол в России. Техника передвижения.	3	0,5	2,5	Мини-футбол в России. Бег по прямой изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
62.	Техника передвижения.	3	0	3	Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
63.	Основные правила мини-футбола. Удары по мячу.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правилами мини-футбола. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы.
64.	Техника передвижения. Удары по мячу.	3	0	3	Бег по прямой изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). внутренней и внешней частью подъёма по неподвиж-

					ному и катящемуся Удары правой и левой ногой: внутрен- ней и внешней частью подъёма по не- подвижному и катящемуся мячу.
65.	Площадка для игры в мини-футбол. Остановка мяча.	3	0,5	2,5	Ознакомление с разметкой для игры в мини-футбол. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте.
66.	Правила мини-футбола. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правилами мини-футбола. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно по прямой.
67.	Удары головой	3	0	3	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка. Учебная игра в мини-футбол (по упрощенным правилам)
8.	Контрольные испытания	12		12	
68.	Сдача контрольных нормативов	3		3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
69.	Соревнования.	3		3	Товарищеская игра по баскетболу внутри объединения.
70.	Сдача контрольных нормативов	3		3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
71.	Соревнования.	3		3	Товарищеская игра по флорболу внутри объединения.
9.	Итоговое занятие	3		3	
72	Подведение итогов.	3	0	3	Награждение лучших учащихся.
Итого		216	16	200	

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	2	3	Вводный контроль. Тестирование. Анкетирование.
2.	ОФП. СФП	7	128	135	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СПФ. Тестирование.
3.	Подвижные игры	6,5	29,5	36	Наблюдение. Практическое выполнение.
4.	Оздоровительные мероприятия	6,5	20,5	27	Наблюдение.

5.	Спортивные игры. Баскетбол	4,5	31,5	36	Промежуточный контроль. Тестирование контрольные игры и соревнования.
6.	Спортивные игры. Флорбол	4	29	33	Игры, соревнования, проверка теоретических знаний.
7.	Спортивные игры. Мини-футбол	4	23	27	Итоговый контроль. Тестирование, сдача контрольных нормативов.
8.	Контрольные испытания, соревнования		24	24	Тестирование, наблюдение, практическое выполнение заданий.
9.	Итоговое занятие		3	3	
	Всего:	33,5	290,5	324	

Содержание

№	Раздел (тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	1. Вводное занятие.	3	1	2	
1.	Вводное занятие.	3	1	2	Ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Одежда и обувь для тренировок и соревнований. Вводный контроль Анкетирование «Здоровый образ жизни - это...?»
	2. ОФП. СФП	135	7	128	
2.	Физическая культура. Строевые упражнения.	3	1	2	Беседа о возникновении и истории физической культуры. Строевые упражнения с соблюдением правильной осанки.
3.	Строевые упражнения. Ходьба. Комплекс ОРУ.	3	0,5	2,5	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Ходьба: обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, широким шагом, перескоком с пятки на носок, приставным шагом, в полуприсяде и присяде, крестным шагом, ходьба выпадами, спиной вперед.
4.	Правила выполнения упражнений. ОРУ.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правила выполнения упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук,

					вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.
5.	Комплексы ОРУ без предметов. Развитие быстроты.	3	0	3	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; бег с максимальной скоростью до 30м.
6.	Комплексы ОРУ без предметов. Развитие выносливости.	3	0	3	Упражнения для ног. Выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Бег в равномерном темпе до 10 мин.
7.	Комплексы ОРУ без предметов. Развитие быстроты.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Эстафеты.
8.	Комплексы ОРУ без предметов	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя.
9.	Комплексы ОРУ с предметами. Развитие быстроты.	3	0	3	Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Старты из различных и.п..
10.	Личная гигиена. Комплексы ОРУ с предметами без предметов. Развитие выносливости.	3	0,5	2,5	Личная гигиена, предупреждение травм, самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом, оказание первой помощи. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Бег в равномерном темпе до 10 мин.
11.	Развитие быстроты. Метание на дальность.	3	0	3	Бег с максимальной скоростью до 30м. Метание на дальность и меткость: метание мячей весом до 150 г на дальность из разных и.п. правой и левой рукой.
12.	Развитие выносливости. Лазание.	3	0	3	Прыжки через скакалку в течении 1 минуты. Лазание по гимнастической лестнице, канату.

13.	ОФП и здоровье человека. Акробатические упражнения.	3	0,5	2,5	Влияние ОФП на здоровье человека. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.
14.	Комплексы ОРУ без предметов. Развитие быстроты.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Эстафеты.
15.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	3	0	3	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Эстафеты.
16.	Комплексы ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Преодоление полосы препятствий.
17.	Двигательный режим. Прыжки.	3	1	2	Беседа о двигательном режиме подростков. Прыжки в длину с места.
18.	Комплексы ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Прыжки в высоту на тумбу и в глубину с тумбы.
19.	Комплексы ОРУ с предметами. Метание.	3	0	3	Повороты туловища с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Метание малого мяча в цель.
20.	Комплексы ОРУ. Бег.	3	0	3	Упражнения для ног: выпады, подскoki из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Бег с максимальной скоростью до 30м. Старты из различных и.п.
21.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	3	0	3	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Эстафеты.
22.	ОФП и здоровье человека. Прыжки.	3	1	2	Влияние осанки на растущий организм ребенка. Опорный прыжок.
23.	Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Выполнение упражнений на координацию и баланс. "Ласточка", Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге. Наклон, стоя на одной ноге, вперед. Упражнение «дерево».

24.	Комплексы ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно. Прыжки в длину с места.
25.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	3	0	3	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост. Эстафеты.
26.	Комплексы ОРУ с предметами. Прыжки.	3	0	3	Повороты туловища с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Прыжки в приседе (вперед, назад, вправо, влево).
27.	Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Выполнение упражнений на координацию и баланс. "Ласточка", Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге. Наклон, стоя на одной ноге, вперед. Упражнение «дерево».
28.	ОФП и здоровье человека. Комплексы ОРУ без предметов. Метание.	3	1	2	Беседа о влиянии вредных привычек на растущий организм. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Метание на дальность и меткость: метание мячей весом до 150 г на дальность из разных и.п. правой и левой рукой, Метание малого мяча в цель.
29.	Комплексы ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку за 1мин.
30.	Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Выполнение упражнений на координацию и баланс. "Ласточка", Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге. Наклон, стоя на одной ноге, вперед. Упражнение «дерево».
31.	Метание. Бег.	3	0	3	Метание набивных мячей весом до 1кг. Старты из различных и.п.Бег в равномерном темпе до 10 мин.
32.	Комплексы ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для ног. Выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Под-

					нимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Прыжки боком через гимнастическую скамью. Опорный прыжок.
33.	Комплексы ОРУ с предметами. Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге.
34.	Физическая культура и спорт в Республике Коми.	3	1	2	Беседа о знаменитых спортсменах нашей республики. Акробатические упражнения кувырки, стойка на лопатках, мост. Бег в равномерном темпе до 10 мин.
35.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	3	0	3	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост. Эстафеты.
36.	Комплексы ОРУ с предметами. Прыжки.	3	0	3	Повороты туловища с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Прыжки в приседе (вперед, назад, вправо, влево).
37.	Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Выполнение упражнений на координацию и баланс. "Ласточка", Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге. Наклон, стоя на одной ноге, вперед. Упражнение «дерево».
38.	Комплексы ОРУ. Прыжки.	3	0	3	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Прыжки в высоту на тумбу и в глубину с тумбы.
39.	Комплексы ОРУ с предметами. Метание.	3	0	3	Повороты туловища с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Метание малого мяча в цель.
40.	Комплексы ОРУ. Бег.	3	0	3	Упражнения для ног: выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в висах и упорах. . бег с максимальной скоростью до 30м. Старты из различных и.п.
41.	Акробатические упражнения. Эстафеты.	3	0	3	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Эстафеты.
42.	Комплексы ОРУ.	3	0	3	Упражнения для рук и плечевого пояса.

	Прыжки.				са. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Опорный прыжок. Прыжки боком через гимнастическую скамью.
43.	Комплексы ОРУ. Развитие силы.	3	0	3	Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Упражнения в висах (подтягивания). Упражнения в упорах (отжимания).
44.	Комплексы ОРУ с предметами. Метание.	3	0	3	Повороты туловища с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. . Метание набивных мячей весом до 1кг.
45.	Координация движений и баланс тела.	3	0	3	Выполнение упражнений на координацию и баланс. "Ласточка", Прыжок вперед/назад на одной ноге. Разворот на одной ноге. Наклон , стоя на одной ноге, вперед. Упражнение «дерево».
46.	Прыжки. Полоса препятствий.	3	0	3	Прыжки в приседе (вперед, назад, вправо, влево). Преодоление полосы препятствий.
3.Подвижные игры		36	6,5	29,5	
47.	Техника безопасности. Подвижные игры с мячом.	3	1	2	ТБ при выполнении подвижных игр. Игры с мячом: «Гонка мячей». «Мяч среднему» и др.
48.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры с беговыми упражнениями: «Салки», «Эстафета с бегом» и др.
49.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	«Метко в цель», «Подвижная цель». Игры тренинги: «Кто быстрее?».
50.	Правила игр. Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Объяснение правил подвижных игр. Игры в парах: «Сходства и отличия». «Пятнашки» и др.
51.	Физическое воспитание. Подвижные игры.	3	1	2	Беседа о роли физического воспитания в процессе роста и развития человека. Игры с бегом: «Пустое место», «Пятнашки»,
52.	Подвижные игры.	3	0	3	«День и ночь», «Вызывай смену».
53.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры тренинги: «Летающее слово», «Охотники и утки», «Пустое место».
54.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры в парах: «Невалышка». Игра на внимание: «День и ночь».
55.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры тренинги: «Кто быстрее?». «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».

56.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры в парах: «Сходства и отличия», «Неваляшка». «Челнок».
57.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры с мячом: «Мяч среднему», «Об- гони мяч», «Борьба за мяч», «Гонка мячей». «Мяч среднему», «Мяч кapi- тану»
58.	Подвижные игры.	3	0,5	2,5	Игры на внимание на координацию: «Свеча». «Пустое место»
4. Оздоровительные мероприятия		27	6,5	20,5	
59.	Закаливание. Утренняя зарядка. Игры на свежем воздухе.	3	1	2	Беседа о закаливание. Утренняя за- рядка. Игры на свежем воздухе: «Лиса и собака», «Взятие высоты».
60.	Игры на свежем воздухе.	3	0,5	2,5	Игры на свежем «Прорыв», «Бегуны».
61.	Понятие о гигиене спорта. Игры на свежем воздухе.	3	1	2	Беседа о понятии гигиены спорта. Ги- гиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Салки с заслоном».
62.	Игры на свежем воздухе.	3	0,5	2,5	Игры на свежем воздухе: «Борьба за мяч», эстафеты.
63.	Воздушные ванны. Игры на свежем воздухе.	3	1	2	Разговор о воздушных ваннах. Игры на свежем воздухе: «Лиса и собака», «Бегуны», «Пятнашки».
64.	Игры на свежем воздухе.	3	0,5	2,5	Игры на свежем воздухе: «Борьба за мяч», «Салки с заслоном», эстафеты.
65.	Игры на свежем воздухе.	3	0,5	2,5	Игры на свежем воздухе: «Лиса и со- бака», «Взятие высоты».
66.	Влияние подвиж- ных игр на орга- низм. Игры на све- жем воздухе.	3	1	2	Беседа о влиянии подвижных игр на организм. Игры на свежем воздухе «Пятнашки», «Салки с заслоном».
67.	Игры на свежем воздухе.	3	0,5	2,5	Игры на свежем воздухе «Лиса и соба- ка», «Прорыв», «Бегуны», «Пят- нашки».
5.Спортивные игры. Баскетбол		36	4,5	31,5	
68.	Техники безопас- ности. Ведение мя- ча	3	1	2	Беседа о обеспечении техники безопасности в баскетболе. Ведение мяча на месте с высоким и низким от- скоком.
69.	Остановка.	3	0,5	2,5	Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
70.	Правила баскетбо- ла. Повороты.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правилами баскетбо- ла. Краткий обзор развития баскетбо- ла. Повороты вперед, повороты назад.
71.	Гигиена. Останов- ка. Ведение мя- ча.Повороты.	3	0,5	2,5	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким

					отскоком. Повороты вперед, повороты назад.
72.	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча без зрительного контроля.
73.	Функции игроков. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Функции игроков (нападающий, защитник). Ведение мяча змейкой. Ведение мяча без зрительного контроля.
74.	Передача мяча.	3	0,5	2,5	Передача мяча одной рукой в движении. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.
75.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Броски.	3	0	3	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами. передвижение в упоре на руках по кругу Броски в корзину двумя руками от груди.
76.	Броски.	3	0,5	2,5	Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину двумя руками от груди.
77.	Упражнения для развития игровой ловкости.	3	0	3	Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувыроков, падения и др.
78.	Деловая игра. Учебная игра.	3	0	3	Деловая игра «Репортаж с матча по баскетболу». Учебные игры в баскетбол (по упрощенным правилам).
79.	Промежуточный контроль Учебная игра.	3	0	3	Наблюдение за выполнением элементов игры: остановок, поворотов, передач, ведения, бросков по корзине.
6.Спортивные игры. Флорбол		33	4	29	
80	Техники безопасности. Передачи мяча.	3	1	2	Ознакомление с Обеспечение техники безопасности в флорболе. Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Передачи мяча в парах с места и в движении.
81	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ведение мяча на месте, ведение по прямой.
82.	Гигиена и снаряжение во флорболе. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Беседа о гигиенических требованиях к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Ведение мяча спиной вперед.
83	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ведение мяча по прямой, по виражу, по восьмерке.
84.	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ведение мяча с остановками и ускорениями.

85.	Правила флорбола. Броски мяча.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правилами флорбола. Бросок мяча подкидкой.
86.	Броски мяча.	3	0	3	Выполнение бросков мяча с места, после ведения.
87.	Удар-бросок.	3	0	3	Выполнение удара-броска.
88.	Игра вратаря. Броски мяча. Ведение.	3	0,5	2,5	Игра вратаря: стойка, передвижения. Выполнение бросков мяча с места, после ведения.
89.	Учебные игры.	3	0	3	Деловая игра «Репортаж с матча по флорболу». Учебные игры во флорбол (по упрощенным правилам).
90.	Учебные игры.	3	0	3	Учебные игры во флорбол (по упрощенным правилам).
7. Спортивные игры. Мини-футбол.		27	4	23	
91.	Техника безопасности. Передача мяча.	3	1	2	Беседа о технике безопасности в мини-футболе. Передачи мяча на месте в парах внутренней и внешней стороной стопы.
92.	Передача мяча. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Передачи в парах в движении. Ведение внешней частью стопы, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно.
93.	Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ознакомление с правилами игры в мини-футбол. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча между стоек и движущихся партнёров.
94.	Функции игроков. Выполнение ударов.	3	0,5	2,5	Ознакомление с функцией игроков. Удары по неподвижному мячу подъёмом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
95.	Техника игры вратаря. Выполнение ударов.	3	0,5	2,5	Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.
96.	Техника игры вратаря. Выполнение ударов.	3	0,5	2,5	Ловля мяча после ударов. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.
97.	Ведение мяча.	3	0,5	2,5	Ведение мяча между стоек и движущихся партнёров. Ведение мяча изменивая скорость (выполняя ускорения и рывки).
98.	Учебные игры.	3	0	3	Деловая игра «Репортаж с матча по мини-футболу». Учебная игра в мини-футбол (по упрощенным правилам).
99.	Учебная игра.	3	0	3	Учебная игра в мини-футбол (по упрощенным правилам).
8.Контрольные испытания		24	0	24	

ния, соревнования.					
100.	Соревнования.	3	0	3	Участие в соревнованиях по баскетболу.
101.	Олимпиада.	3	0	3	Проведение олимпиады по физической культуре.
102.	Соревнования.	3	0	3	Участие в соревнованиях по флорболу.
103.	Соревнования.	3	0	3	Участие в соревнованиях по мини-футболу.
104.	Олимпиада.	3	0	3	Проведение олимпиады по физической культуре.
105.	Соревнования.	3	0	3	Товарищеская игра по флорболу внутри объединения.
106.	Итоговый контроль.	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
107.	Итоговый контроль.	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
9.Итоговое занятие.		3	0	3	
108.	Поведение итогов	3	0	3	Награждение лучших учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; - освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

II. Комплекс организационно – педагогических условий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года.	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут	40 минут
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь	декабрь
Промежуточный контроль.	май	-
Итоговый контроль.	-	май
Окончание учебного года.	31 мая	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	30.12 – 11.01	30.12 – 11.01
Каникулы летние.	01.06-31.08	01.06-31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации программы «ОФП» необходимы:

- спортивные сооружения: площадка для занятий лёгкой атлетикой, спортивный зал для игры в баскетбол, мини-футбол, флорбол. Тренажерный зал (по возможности);
- инвентарь: клюшки для игры в флорбол, ворота, мячи флорбольные, баскетбольные, сигнальные конусы, скамейки, штанги, маты, утяжеленные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли.
- мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук, экран, комплект видеопрезентаций по темам занятий.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В программе предусмотрено системное оценивание знаний обучающихся. Контроль включает в себя вводную, промежуточную и итоговую проверку и оценку степени освоения теоретических и методических знаний и умений, состояние и динамику физического и личностного развития.

Вводный контроль предоставляет информацию об общем уровне физической подготовки обучающихся, уровне их теоретических знаний в области физкультуры и спорта в начале учебного года. Это позволяет планировать коллективную и индивидуальную работу с обучающимися на весь учебный год, при необходимости провести корректировку на изучение тех или иных тем или на индивидуальную работу с обучающимися.

Промежуточный контроль позволяет выявить степень освоения учащимися разделов, тем занятий, а также выполнение дисциплин ОФП и СФП. Это может быть контрольное выполнение упражнений, анкетирование, наблюдение за обучающимися в ходе игр и занятий.

Итоговый контроль дает возможность определить теоретические знания, практические умения и навыки общей физической подготовленности по итогам освоения программного материала за учебный год.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений по общей и специальной подготовке, наблюдений за обучающимися во время контрольных игр и соревнований, тестирования и анкетирования, включающие вопросы на выявление личностных качеств обучающегося.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
Вводный	Выявить первоначальный уровень знаний, умений и навыков, а также уровень физической подготовленности.	Тестирование.	Высокий уровень – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП. Средний уровень – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП. Низкий уровень – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП.
Промежуточный	Проверить уровень полученных знаний, умений и навыков, а также уровень физической подготовленности. В процессе наблюдения выявить уровень личностных результатов.	Тестирование, контрольные игры и соревнования, проверка теоретических знаний в ходе выполнения среза знаний.	Высокий уровень – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять технико-тактические упражнения без ошибок и самостоятельно, умение работать в команде. Средний уровень – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять технико-тактические упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога. Низкий уровень – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, не умение выполнять технико-тактические действия. Выполнение упражнений при помощи педагога.
Итоговый	Оценить уровень знаний, умений и навыков, а также уровень физической и технической подготовленности по окончанию года обучения. Определить уровень личностных результатов.	Тестирование, контрольные игры и соревнования, проверка теоретических знаний в ходе выполнения среза знаний.	Высокий уровень – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СПФ, умение выполнять технико-тактические действия без ошибок, умение играть в команде, знание теории в полном объеме. Средний уровень – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СПФ, умение выполнять технико-тактические упражнения с незначительными ошибками, умение играть в команде, в теоретических знаниях допускает незначительные ошибки. Низкий уровень – низкие показатели в нормативных упражнениях

			по ОФП и СПФ выполнение технико-тактических действий с грубыми ошибками или неумением их выполнять, большое количество ошибок в теоретических знаниях.
--	--	--	--

1. Одной из основных педагогических задач является формирование в коллективе учащихся атмосферы доброжелательности и взаимоподдержки, которая обуславливается потребностью в общении, в установлении добрых взаимоотношений с другими членами коллектива(Р.С.Немов).

2. Для оценки влияния занятий на уровень потребности в общении используется тестирование по методике, приводимой Р.С.Немовым. Уровень сформированности понятия о здоровом образе жизни и мотивации к занятиям физической культурой оценивался на основе анкетирования учащихся.

(См. приложения)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

1.Методика проведения практических занятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

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

2.Методика проведения разминки.

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет ключевое значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффективность каждого упражнения в какой-то степени предопределяется функциональными последствиями от предыдущих упражнений. Данное влияние может быть положительным - способствовать выполнению очередного задания - или отрицательным - затруднять выполнение очередной задачи учебно-тренировочного занятия.

Объем упражнений, применяемых в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть слишком продолжительной, поскольку даже при использовании упражнений умеренной интенсивности может наступить запредельное торможение.

Объем применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом на вводный и обще-подготовительный разделы выделяется около 35-40% от общего времени. Так, 3-4 мин отводятся на вводный под-

раздел разминки, 18- 20 мин - на обще-подготовительный (включает бег 10- 12 мин для спортсменок и 12-15 мин для спортсменов, комплекс общеразвивающих упражнений или подвижные игры 6-8 мин) и 8-10 мин на специально-подготовительный.

При определении интенсивности нагрузки в разминке рекомендуется придерживаться следующего соотношения:

1-я зона (восстановительная, 114-132 уд/мин) - 30%,

2-я зона (поддерживающая, 138-150 уд/мин) - 45%

3-я зона (развивающая, 156-168 уд/мин) - 25% от общего времени, отводимого на разминку.

Интервалы отдыха между упражнениями необходимые средства, как и сами упражнения. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать иные энергетические затраты и связанные с этим процессы в организме занимающихся. Интервалы отдыха могут быть: большими - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними - когда происходит восстановление (частота пульса - 90-100 уд/мин); малыми - частота пульса снижается до 110-120 уд/мин; очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин. В разминке используются в основном активный, пассивный и смешанный виды отдыха.

Вместе с тем, при построении разминки необходимо тщательно продумывать и подбирать сами упражнения. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижных и спортивных игр.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются: бег + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + подвижные игры; спортивные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + комплекс упражнений ритмической гимнастики; комплекс упражнений аэробики + подвижные и спортивные игры.

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10-15 мин воздействует на разогревание организма, проявление волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, он является наилучшим средством для разминки. Иногда бег можно заменять прыжками на скакалочке. Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 6-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие. Их можно выполнять с мячами.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, длительный бег реально заменить пробежками 4-5 раз по 200-300 м, а в перерывах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающие упражнения и т.д.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования:

-планировать комплексы и варианты упражнений разминки как на краткосрочный, так и на более длительный период;

-учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;

-не повторять одну и ту же разминку дважды и более раз подряд;

-не включать в разминку более двух упражнений, связанных со сложно-координационной структурой;

-подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних ко-

нечностей). При этом следует идти от проработки меньших мускулатурных групп к большим.

3. Методика проведения спортивных игр.

Методика обучения спортивным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Выдвижение на первый план задач воспитания занимающихся вытекает из основных положений педагогики, главная цель которой — воспитание подрастающего поколения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения. Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий, образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, педагог начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок сложной игры. Это только лишняя траты времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

1) ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила).

2) дальнейшее изучение правил.

3) внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа непосредственно могут следовать один за другим, то последний можно отнести на последующие занятия. Объяснение полезно проверить на месте игры, расставив играющих и распределив роли.

Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Трудность игровых действий нарастает вместе с усложнением отношений между играющими. Более тонкие различия определяются трудностью игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель всегда должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных обучающихся, подбирать игры и роли в соответствии с возможностями занимающихся. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм.

Практическая деятельность педагога включает элементы:

- выбор игры,
- подготовка места и инвентаря,
- организация играющих,
- объяснение игры,
- руководство игрой,
- подведение итогов.

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия и место проведения.

Подготовка места и инвентаря предусматривает: уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Подготовка должна быть заблаговременной и тщательной.

Организация играющих включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водяных, капитанов и помощников, распределение по командам.

Выбирать водящих и капитанов можно различными способами:

- а) по назначению руководителя;
- б) по выбору занимающихся;
- в) по результатам предыдущих игр;

г) по жребию.

Применение того или иного способа определяется конкретной обстановкой. Важно правильно распределить силы играющих по командам. Для этого можно воспользоваться расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов назначением руководителя.

Объяснение. Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель должен занять такое место, с которого все бы его видели и слышали. Объяснение игры не следует затягивать. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой. В руководство игрой входит:

- 1) наблюдение за действиями участников и коллективов;
- 2) исправление ошибок;
- 3) указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий;
- 4) пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам;
- 5) регулирование нагрузки;
- 6) стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всей игры.

Иногда педагогу следует самому включаться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких ситуациях.

Определение результата игры должно быть простым. Но во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Нужно обязательно учитывать правильность действия играющих.

Можно подавать сигналы голосом, хлопком, флагом, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих.

Одна из важных задач педагога — дозирование нагрузки в игре. Высокая эмоциональность игровой деятельности затрудняет контроль за своим состоянием. В результате легко может возникнуть состояние перевозбуждения и утомления. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение в точности и контролируемости действий, побледнение и пр.) необходимо снижать нагрузку. Регулировать ее можно различными методами:

- сокращением длительности игры;
- введением перерывов;
- изменением количества играющих;
- уменьшением величины игровой площадки;
- изменением правил и сменой ролей играющих.

Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание игры может привести к потере интереса и утомлению играющих. Преждевременное и особенно внезапное окончание игры вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к концу игры были достигнуты поставленные цели.

Для подготовительной части занятия характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Продолжительность этих игр не должна быть большой. Игры на внимание проводятся в самом начале занятия.

Для основной части подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть значительной. Игры, включаемые в заключительную часть занятия, помогают снизить нагрузку.

4.Методика проведения спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Особенno велико значение спортивных соревнований для

формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Прежде чем допускать обучающихся к соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться.

Правила в таких соревнованиях могут быть упрощены или изменены самим педагогом. Спортивные соревнования являются стимулом для систематических тренировок.

5. Комплект методических наглядных пособий по правилам спортивных игр:

- расстановка игроков в баскетболе (6 вариантов);
- расстановка игроков в мини-футболе (7 вариантов);
- расстановка игроков во флорболе (5 вариантов);
- тактическая доска.

6. Комплект учебных фильмов

Викторина для школьников с ответами по теме "Спортивный инвентарь"

1. Он может быть сделан из резины или пробки, сплетен из ниток, обшит кожей. Его можно бросать, передавать, вести в любом направлении. (Мяч)

2. Они помогают спортсмену плыть быстрее. (Ласты)

3. Он защищает голову спортсмена. (Шлем)

4. Прибор, с помощью которого человек может дышать под водой. (Акваланг)

5. Они защищают колени спортсмена при падении или столкновении. (Наколенники)

6. Длинная палка, которой спортсмен забивает шары в бильярде. (Кий)

7. Стальной стержень, с двух сторон которого надеваются стальные диски. (Штанга)

8. Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. (Маты)

9. Короткие деревянные палки, которые во время игры сбивают битой. (Городки)

10. Их используют при игре в боулинг. (Кегли)

11. Через нее кидают мяч в волейболе. (Сетка)

12. Она защищает глаза спортсмена от воды. (Маска)

13. Он сделан из пробки, имеет легкий ажурный венец; его используют при игре в бадминтон. (Волан)

14. Их защищает вратарь. (Ворота)

15. Ею отбивают воланы и мячи. (Ракетка)

16. Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. (Шипы)

17. На ней плавают с парусом виндсёрфинге. (Доска)

18. Толстая палка, которой отбивают мячики. (Бита)

19. Летний вариант коньков. (Ролики)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. М., 1974 г.
2. Должников И. И. ГТО в школе. М., 1983 г.
3. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., 1974 г.
4. Качашкин В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978 г.
5. Программа «формирование здорового образа жизни в свердловской области 1999-2000 годы».
6. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. Просвещение, 1999г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Л.Б.Кофман.
8. Журналы «физическая культура». М. 2003-04г.г.
9. Спортивные игры Н.П. Воробьев, Т.А.Зельдович.1974г.

10. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник. В.И. Дубровский. 2003г.
11. ВежевМ.Б. «Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования 13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры 13.00.02 - теория и методика обучения и воспитания (дополнительное образование; уровень средней школы)» автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Екатеринбург – 200312
12. Авторская программа дополнительного образования «атлетизм как средство физического развития ребенка» Б.М. Вежев, 2001г