

Краснодарский край, Абинский район, станица Эриванская
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 39 им. В.А. Козлова
муниципального образования Абинский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО



Решение педагогического совета
от 30.03.2023 протокол № 1
Председатель А.В. Федина
подпись руководителя ОУ _____ Ф.И.О.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

(указать учебный предмет, курс)

Возраст обучающихся 11-15 лет

Срок реализации 1 год

(модифицированная, 11-15 лет, срок реализации 1 год)

Автор-составитель:

А.С. Мельниченко

педагог дополнительного образования

ст. Эриванская
2023 год

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП». ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

Новизна программы

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Педагогическая целесообразность

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

Отличительные особенности данной программы

Основной формой работы на кружке «Общая физическая подготовка» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду, тренажерный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Возрастные особенности обучающихся, участвующих в реализации программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 11-15 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

Сроки реализации программы

Сроки реализации – 1 год.

За это время происходит знакомство обучающихся с необходимыми знаниями о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Формы и режим занятий

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа в объединении проводится систематически по программе

1-ый год обучения:

– учебно-тематический план рассчитан на 138 часов;

– продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 2 раза занятие.

Структура учебного года следующая:

- знание о спортивно-оздоровительной деятельности — 4 часа (оформление, комплектование групп, вводное занятие, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, собрание детей и родителей);
- лёгкая атлетика — 32 часа (обучение технике и тактики основных видов л/а);
- волейбол — 20 часов (обучение технике основных элементов игры волейбол, тактике игры волейбол);
- баскетбол — 20 часов (обучение технике основных элементов игры баскетбол, тактике игры баскетбол);
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — 16 часов;
- гимнастика — 24 часа (обучение строевым упражнениям, гимнастическим комбинациям);
- футбол — 22 часа (обучение технике основных элементов игры футбол, тактике игры футбол)

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по общей физической подготовке 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по общей физической подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения базовых видов спорта и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка эффективности реализации программы

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;

Календарно-тематическое планирование

№. п/п	Содержание учебного материала	Форма занятий	Количество часов (т/п)	Форма контроля	Дата проведения занятия по плану	
					План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви	Занятие-беседа	1(теория)	беседа		
2.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Занятие-беседа	1(теория)	беседа		
3.	История развития легкой атлетике, баскетбола, футбола	Занятие-беседа	1(теория)	беседа		
4.	История развития волейбола, гимнастики	Занятие-беседа	1(теория)	беседа		
Легкая атлетика 32 часа						
5.	Медленный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
6.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
7.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
8.	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
9.	ОФП. Совершенствование техники бега.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
10.	Подвижная игра.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
11.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
12.	Спортивные игры.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
13.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	Практическое занятие	1 (практика)	нормативы		

14.	ОФП. Бег 60 м.	Практическое занятие	1 (практика)	нормативы		
15.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
16.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
17.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
18.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
19.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
20.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
21.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
22.	Метание мяча на результат.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
23.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
24.	Бег в медленном темпе	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
25.	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
26.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
27.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
28.	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
29.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Выполнение стартовых положений.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		

30.	Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
31.	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
32.	Спринтерский бег.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
33.	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
34.	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
35.	ОФП. Кроссовая подготовка.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
36.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
Гимнастика – 24 часа						
37.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
38.	Акробатические упражнения	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
39.	ОРУ на гимнастической скамейке.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
40.	Акробатические упражнения	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
41.	ОРУ с партнёром.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
42.	Акробатические упражнения	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
43.	ОРУ на гимнастических снарядах.	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
44.	Акробатические упражнения	Практическое занятие	1 (практика)	упражнения		
45.	ОРУ на гимнастической стенке.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
46.	Преодоление полосы препятствий	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
47.	ОРУ с предметами.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
48.	Гимнастическая комбинация.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
49.	Висы и упоры.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
50.	Лазанье по канату и гимнастической стенке.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		

51.	Лазанье по канату и гимнастической стенке.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
52.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
53.	Лазанье по канату.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
54.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
55.	Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
56.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
57.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
58.	Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
59.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
60.	Упражнение на пресс за 30 секунд.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
ОРУ – 16 часов						
61.	Строевые упражнения	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
62.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
63.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
64.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
65.	Дыхательная гимнастика	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
66.	Акробатические упражнения	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
67.	Преодоление полосы препятствий	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
68.	Выполнение гимнастических упражнений	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
69.	Оздоровительный бег: Медленный бег	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
70.	Бег на короткие дистанции	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
71.	Эстафетный бег	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		

72.	Кросс 500 метров	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
73.	Кросс 1000 метров	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
74.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
75.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
76.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
Волейбол – 20 часов						
77.	Правила игры в волейбол. Повторение стойки игрока.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
78.	Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
79.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
80.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
81.	Бег. ОРУ на силу и гибкость. Прием мяча двумя руками снизу.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
82.	Тактические действия в нападении, защите. Игра «Волейбол»	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
83.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
84.	Игра «Волейбол»	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
85.	Учебно – тренировочная игра «Волейбол»	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		
86.	Учебно – тренировочная игра «Волейбол»	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		
87.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		

88.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		
89.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Игровое занятие	1 (практика)	тесты		
90.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Игровое занятие	1 (практика)	тесты		
91.	Чередование способов приема мяча.	Игровое занятие	1 (практика)	тесты		
92.	Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Игровое занятие	1 (практика)	тесты		
93.	Прием снизу двумя руками.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
94.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
95.	Чередование способов передачи мяча.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
96.	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
Баскетбол - 20 часов						
97.	ОРУ без предметов.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
98.	Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
99.	Броски и ловля мяча. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
100.	Учебно-тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
101.	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
102.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
103.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		

104.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
105.	ОРУ без предметов. Челночный бег.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
106.	Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
107.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
108.	Учебно-тренировочная игра.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
109.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
110.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
111.	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
112.	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
113.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	Игровое занятие	1 (практика)	упражнения		
114.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	Игровое занятие	1 (практика)	комбинации		
115.	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		
116.	Повторение техники бросков в кольцо одной и двумя руками с места.	Игровое занятие	1 (практика)	нормативы		
Футбол -22 часа						

117.	Ведение мяча.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
118.	Удары на точность, силу, дальность.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		
119.	Расстановка игроков. Остановки мяча.	Тренировочное занятие	1 (практика)	Фронтальный опрос		
120.	Финты.	Тренировочное занятие	1 (практика)	Фронтальный опрос		
121.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
122.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Учебно-тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
123.	Тактика игры в нападении, в защите. Судейская практика.	Практическое занятие	1 (практика)	нормативы		
124.	Учебно – тренировочная игра.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
125.	Групповые и командные действия.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
126.	Соревнования по футболу.	Практическое занятие	1 (практика)	тесты		
127.	Групповые и командные действия.	Игровое занятие	1 (практика)	тесты		
128.	Учебно-тренировочная игра.					
129.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
130.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
131.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
132.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
133.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
134.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Тренировочное занятие	1 (практика)	упражнения		
135.	Остановка мяча грудью.	Тренировочное занятие	1 (практика)	тесты		

136.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
137.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		
138.	Выбивание мяча ударом ногой.	Тренировочное занятие	1 (практика)	нормативы		

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p>_____ Мельниченко А.С.</p> <p>(подпись)</p> <p>Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ Игнатъева Т.Ю.</p> <p>(подпись)</p> <p>Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.</p>
---	---

Список литературы для педагога

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
4. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
5. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
6. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
7. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.
8. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
9. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
10. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
11. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
12. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
13. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
14. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
15. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
16. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
17. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216

Список литературы для обучающихся

1. В.И. Лях. Физическая культура 8-9 класс – М.: Просвещение, 2019 г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. (под ред. Виленского М.Я.) Физическая культура 5-7 класс, М. «Просвещение», 2019г.;
3. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
4. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.