

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 150 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 150 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)**

454001, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинска, 7, тел./факс 795-85-38(42), e-mail: sch150.chel@mail.ru

Рассмотрено

на заседании
научно-методического совета
МБОУ «СОШ № 150
г. Челябинска»
протокол от 31.08.2026 № 1

Утверждено

директор
МБОУ «СОШ № 150
г. Челябинска»

И.А. Иванов
(приказ от 01.09.2026 № 106/3)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F0E7F8E6D0E5E6F45374C45605A48C2B0
Подписан: ИВАНОВ ИЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВИЧ
Действителен: с 19.12.2025 до 14.03.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАДЕТ»

Направленность дополнительного образования - физкультурно-спортивная

Возрастная категория учащихся: 7 – 14

Срок реализации программы: 8 лет

Составитель:

Тимонов Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск
2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

- Тип программы

модифицированная

(типовая, модифицированная или адаптированная, экспериментальная, авторская)

- Образовательная область

профильная

(профильная, многопрофильная: естествознание, искусство, культурная, духовная или физическая типология)

- Направленность деятельности

Социально-педагогическая

(научно-техническая, спортивно-техническая, физкультурно-спортивная, художественно-эстетическая, туристско-краеведческая, эколого-биологическая, военно-патриотическая, социально-педагогическая, культурологическая, естественно-научная)

- Способ освоения содержания образования

репродуктивный

(репродуктивная, эвристическая, алгоритмическая, исследовательская, творческая)

- Уровень освоения содержания образования

общекультурный

(общекультурный, углубленный, начальное, основное или среднее общее образование)

- Форма реализации программы

групповая

(групповая, индивидуальная)

- Продолжительность реализации программы

восемилетняя

(одногодичная, двухгодичная и др.)

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП кадет» физ-культурно-спортивной направленности, является модифицированной, по уровню освоения – стартовая, очной формы обучения и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2024 № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024 – 2026 годах Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Устав МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
12. «Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
13. «Положение о режиме занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
14. «Положение организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска»;
15. «Положение о правилах приема и отчисления обучающихся в МБОУ «СОШ № 150 г. Челябинска» на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»
Программа рассчитана на обучающихся 1 – 8-х классов кадет.

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

1.2. Цель и задачи программы

Цель физического воспитания:

формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- способствовать формированию общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучить простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

1.3.Содержание программы

1 год обучения

1.Введение. Техника безопасности на занятиях кружка ОФП

Лёгкая атлетика- королева спорта - 0,5 час

Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей спортсменов. История развития отечественной лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.

2.Упражнения для развития силы, скорости, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений- 1 час..

Теория: Число повторений упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки в течение занятия, правильное дыхание, контроль самочувствия, самомассаж.

Практика: Упражнения для развития силы рук и плеч, для развития мышц туловища, мышц ног, бег на длинные дистанции, кросс, челночный бег

3.Комплексупражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава , туловища — 1час.

Теория: Число повторений, распределение нагрузки, правильное дыхание, контроль самочувствия

Практика: висы на перекладине,гимнастической стенке, упражнения на скамейке, лазание, приседания, упражнения в парах, наклоны туловища.

4.Комплекс упржнений с предметами — 1час.

Теория: Число повторений, техника выполнения упражнений, постепенность отягощений, распределение нагрузки

Практика: упражнения с мячами: малыми, большими, набивными, упражнения со скакалками, обручами, гимнастическими палками.

5.Комплекс утренней зарядки- 0,5 часа

Теория: Значение утренней зарядки в жизни человека. Основные правила выполнения.

Практика:Комплексы упражнений с использованием дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений для рук, ног, туловища, плечевого сустава, силовых упражнений, прыжков.

6.Техника бега- 2 час.

Теория: Основы техники бега, периоды и фазы движения. Высокий старт и стартовый разбег. Низкий старт и стартовый разбег. Финишный рывок. Специальные упражнения для бега. Техника безопасности при выполнении бега.

Практика: Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции, кроссовый бег (2000 м, 3000 м), 6- минутный бег, эстафетный бег.

7.Техника прыжков- 1 час.

Теория:Фазы прыжка- разбег, отталкивание, полёт, приземление, специальные прыжковые упражнения. Техника безопасности при выполнении.

Практика: прыжки с места, разбега, в высоту, прыжковая подготовка

Метание мяча- 1 час.

Теория: Основы техники метания- бросание и ловля. Метаниеис одного, двух,трёх шагов разбега. Разбег, обгон снаряда, финальное усилие. Правила безопасности при метании.

Практика: метание малого мяча в цель, на дальность.

9.Баскетбол- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника нападения и техника защиты.

Практика: Ловля, передачи, ведение, бросок, стойка баскетболиста, вырывание, выбивание, перехват мяча, штрафной бросок, командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.

Волейбол- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника выполнения перемещений, приёмов передач, подач.

Практика: Перемещения, стойка волейболиста, передачи мяча, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя прямая подача, приём мяча снизу, нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.

11.Футбол- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основные правила игры. Техника защиты и нападения.

Практика: Стойки и перемещения, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря.

12.ОФП- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.

Практика: Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке.

13.Гимнастика- 4 час

Теория: Правила техники безопасности. Основные технические приёмы.

Практика: Основные движения руками, ногами и туловищем, лазание по скамейке, упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, мосты, соединения.

Лыжная подготовка- 5 час.

Теория: Правила техники безопасности. Основы правильной техники движения ходов.

Практика: Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный, бесшажный, подъёмы, торможения, спуски, лыжные гонки.

Подвижные игры- 3 часа

основные правила игр. Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями, с предметами.

Спортивные соревнования- 4 часа.

Кросс, ОФП, лыжные гонки, Лёгкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбола

Спортивные праздники и мероприятия- 2 часа.

2 год обучения

1.Вводное занятие — теория

Рассказ об учебном плане, направлениях работы на год. Правила техники безопасности на занятиях кружка

2.Общая физическая подготовка- 4 час.

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнений, технических приёмов. Нагрузки, постепенность, контроль за самочувствием.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта.

3.Гимнастика- 2 час.

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения технических приёмов.

Практика: Опорный прыжок. Равновесие на бревне. Висы на гимнастической стенке, перекладине. Акробатика: кувырки, стойки, мостики, соединения.

4.Баскетбол- 4 час.

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении.

Практика: Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия. Двусторонняя игра.

5. Волейбол- 4 час.

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Действия игроков в команде.

Практика: Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками, нижняя и верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, двусторонняя игра.

6. Футбол- 4 час.

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения основных технических приёмов. Тактические действия игроков в защите и нападении, действия вратаря.

Практика: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом. Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью.

Удары по мячу головой, обводки на медленной скорости, передача мяча партнёру, ловля низколетящего мяча вратарём. Двухсторонняя игра.

Лёгкая атлетика — 8 час.

Теория: Правила техники безопасности. Правила выполнения двигательных действий. Согласованность движений разбега и отталкивания, разбега с ускорением, финишированием, разбега и выпуска снаряда (мяча)

Практика: Бег 30 м, 60 м, 100 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Низкий старт и ис тартовый разгон, преодоление низких барьеров, прыжки в высоту и длину с разбега, метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты.

Лыжная подготовка- 5 час

Теория: Правила техники безопасности. Правила техники передвижения на лыжах. Правила самостоятельной работы.

Практика: Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ходы, попеременный двухшажный ход, пробегание дистанции до 5 км, спуски и подъёмы в гору, преодоление простейших препятствий. Эстафеты и игры на лыжах.

Физкультурно- массовые мероприятия — 3 час.

Теория: Правила техники безопасности во время участия в соревнованиях. Правила соревнований.

Практика: Дни здоровья и спорта. Подвижные игры. Внутришкольные соревнования. Физкультурные праздники.

3 год обучения

1. Основы знаний.(теория)

История физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм (баскетбол, настольный теннис, бадминтон).

4. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: без предметов, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Преодоление полосы препятствий.

Теория:

Страховка.

Гимнастическая терминология.

Основы техники гимнастических упражнений.

5. Легкая атлетика.

Практика:

Медленный бег. Кросс 500-1000 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Эстафетный бег.

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

Теория:

Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Техника вхождения в поворот, финиширования.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Баскетбол.

Теория:

Тактика защиты. Тактика нападения.

Практика:

Стойки и перемещения. Индивидуальные и командные действия.

8. Бадминтон.

Теория:

Атака. Защита. Обманные движения. Система взаимодействия бок о бок. Система диагонального взаимодействия. Взаимодействие в линию.

Практика:

Игра в парном разряде. Игра в одиночном разряде

9. Настольный теннис.

Практика:

Хват ракетки. Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами.

Контрудары.

Теория:

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры.

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

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех 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, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;

заклучительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заклучительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

4 – 8 года обучения

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культур и спорт- средство всестороннего развития личности. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно- физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм

Гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.

Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Гимнастические упражнения на снарядах.

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Футбол.

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

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

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях

Баскетбол.

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

Инструкторская и судейская практика.

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

Контрольные испытания, соревнования.

1.4.Планируемые результаты освоения программы

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-5 году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 - 2 год обучения	3 год обучения	4 – 8 год обучения
Продолжительность освоения программы	9 месяцев	9 месяцев	9 месяцев
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Окончание учебного года	26 мая	26 мая	26 мая
Продолжительность учебного года (учебные часы)	34 недели (34 часа)	34 недели (68 часов)	34 недели (102 часов)
Входной контроль знаний	01.09 – 01.10 (сентябрь-октябрь)		
Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы		
Промежуточная аттестация обучающихся	11.12 – 26.12 10.05 – 26.05	11.12 – 26.12 10.05 – 26.05	11.12 – 26.12 10.05 – 26.05
Итоговая аттестация	26.05	26.05	26.05
Продолжительность учебных занятий	40 мин.		
Каникулы зимние	01 января – 10 января	01 января – 10 января	01 января – 10 января
Каникулы летние	28 мая – 31 августа		

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	04.11; 23.02; 08.03; 01.05, 09.05	04.11; 23.02; 08.03; 01.05, 09.05	04.11; 23.02; 08.03; 01.05, 09.05
---	---	---	---

Учебно - тематический план 1 года обучения

№ п/ п	Тема	Общее количество часов	Кол-во часов на занятия	
			теория	практика
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта. Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека. Основные правила выполнения	1	1	-
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, реакции	1	-	1
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава, ног, тазобедренного сустава, туловища	1	0	1
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками	1	0	1
5	Техника бега на короткие , средние, длинные дистанции, эстафетный, кроссовый бег, 6- минутный бег. Техника безопасности	2	0,5	1,5
6	Техника прыжков с места, разбега, в высоту. Техника безопасности при выполнении прыжков	1	-	1
7	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании	1	-	1
8	Спортивные игры: Баскетбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно- тренировочные по упрощённым правилам	2	0,5	1,5
9	Волейбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	2	0,5	1,5
10	Футбол. Техника безопасности. Основные правила и приёмы игры. Учебно-тренировочные игры.	2	0,5	1,5
11	ОФП. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке. Техника безопасности	2	-	2
12	Гимнастика. Техника безопасности.	4	0,5	3,5

	Упражнения на скамейке, гимнастической стенке, полоса препятствий, акробатические упражнения			
13	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки	5	0,5	4,5
14	Подвижные игры: с элементами баскетбола, волейбола, футбола. ОРУ с бегом на скорость, прыжками, метаниями	3	-	3
15	Спортивные соревнования: кросс, ОФП, лыжные гонки, Лёгкая атлетика, волейбол, футбол, баскетбол, пионербол	4	-	4
16	Спортивные праздники, мероприятия: Неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада	2	-	2
	Итого:	34	4	30

Учебно- тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	4	-	4
3	Гимнастика	2	-	2
4	Баскетбол	4	0,5	3,5
5	Волейбол	4	0,5	3,5
6	Футбол	4	0,5	3,5
7	Лёгкая атлетика	7	0,5	6,5
8	Лыжная подготовка	5	0,5	4,5
9	Физкультурно- массовые мероприятия	3		3
	Итого:	34	2,5	31,5

Учебно- тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	теория	Практика

1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	2	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-
4	Гимнастика.	10	-	10
5	Легкая атлетика.	20	-	20
6	Подвижные игры.	16	-	16
7	Спортивные игры.	14	-	14
8	Контрольные испытания и соревнования.	2	-	2
Всего:		68	6	62

Учебно- тематический план 4 - 8 года обучения.

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в РФ	3	3	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-
3.	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	3	3	-
4.	Гимнастика	15	-	15
5.	Лёгкая атлетика	15	-	15
6.	Подвижные игры	30	-	30
7.	Волейбол	9	-	9
8.	Футбол	9	-	9
9.	Баскетбол	9	-	9
10.	Инструкторская и судейская практика	3	-	1
11.	Контрольные испытания, соревнования	3	-	3
	ИТОГО:	102	9	93

Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

- Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
- Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
- Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

Материально-техническое обеспечение программы.

-спортивная форма и обувь на каждого ученика
-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Формы аттестации

Виды и формы контроля учащихся:

Программа «Волейбол» предусматривает проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации оценки личностных достижений обучающихся.

Входной контроль осуществляется в начале 1, 2, 3 года обучения с целью оценки стартовых умений и навыков игры в волейбол и общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1,2,3 года обучения. Она предусматривает проведение товарищеских игр и сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (Приложение 1), оценку умений школьников применять в игре технику владения мячом при передачах, оценку техники атакующего удара из зон 2,4, а также участие в районных соревнованиях по волейболу. При выполнении контрольных упражнений результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось -не получилось").

Итоговая аттестация проводится в конце 3 года обучения по результатам освоения подростками всего объема программы и предполагает проведение товарищеских игр, сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке(Приложение1),оценки индивидуальной техники игры, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного, муниципального. При выполнении контрольных упражнений результат оценивается по схеме "сделал -не сделал"("получилось- не получилось").

Способы проверки учащихся:

входной контроль;
промежуточная аттестация;
итоговая аттестация.

Критерии оценки личностных достижений в направлении общефизической подготовки и достижение планируемых результатов определяются по итогу успешного участия в товарищеских играх и сдачи контрольных нормативов.

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение обучающимися менее 50%содержания образовательной программы.

Список литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

Для обучающихся:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
2. . Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990