

<p>Принята Педагогическим советом МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина</p> <p>30.08.2024 г. (протокол № 1)</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина</p> <p>_____ О.В. Гришанова</p> <p>Приказ от 02.09.2024г № _____</p>
---	--

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА МБОУ СШ № 1 им. М.М. Пришвина
«Общая физическая подготовка»***

Направленность: спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы – 1 год

Содержание

Оглавление.

1.Целевой раздел.

- 1.1.Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Адресность программы .
- 1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

2. Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание предоставляемого образования по дополнительной общеобразовательной программе «ОФП».
- 2.2. Планируемые результаты.
- 2.3. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
- 2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план.
- 3.2. Календарный учебный график.
- 3.3. Контингент учащихся.
- 3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.
- 3.5. Требования к условиям работы с детьми с особыми образовательными потребностями

4. Приложение

- 4.1 Рабочие программы
- 4.2 Оценочные и методические материалы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) представляет собой нормативно-управленческий документ, который определяет общее назначение, содержательную и организационную характеристики деятельности организации. В документе освещаются вопросы методического, кадрового, материального обеспечения деятельности Программы, приводятся механизмы отслеживания результатов реализации данной Программы.

В разработке Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

Конвенция ООН о правах ребенка,

Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ,

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

Приказ Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. N 96/134 "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах",

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» от 15 ноября 1995 г. (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 2 июля 2013 года N 185-ФЗ, Федеральным законом от 2 ноября 2013 года N 285-ФЗ, Федеральным законом от 5 мая 2014 года N 132-ФЗ);

Федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 октября 2013 г. № 864 «Об утверждении федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах»,

Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 «План мероприятий по

реализации в 2009-2015 годах. Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»,

Устав МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина.

Программа направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Цель Программы.

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

1.3. Адресность Программы

Программа рассчитана на детей 12-16 лет, детей с ОВЗ.

1.4. Характеристика специфики предоставляемого образования.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание предлагаемого образования по дополнительной общеобразовательной программе.

Группа №1.

История возникновения и развития физической культуры.

Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.

Физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения на развитие силовой выносливости

Спортивные игры

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Техническая подготовка

Техника спринтерского бега

Техника бега на длинные дистанции

Техника прыжка в длину с места

Техника поднимания туловища из положения лёжа

Техника наклона туловища из положения сидя на полу

Группа № 2.

Характеристика двигательных качеств.

Самоконтроль.

Упражнения для развития выносливости.

Кросс до 3-4 км.

Челночный бег с несколькими повторениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Игры и эстафеты с элементами бега.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Упражнения с гантелями.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Передачи и ловля мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Учебная игра.

Футбол

Удары по неподвижному и катящему мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя.

Передвижения игрока.

Верхняя передача мяча.

Нижняя подача. Прием снизу.

Двусторонняя игра.

Техника спринтерского бега

Бег с ускорением до 30 м.

Техника бега на длинные дистанции

Бег по залу 15-20 минут.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Отталкивание одновременно двумя ногами.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.

Группа №3

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Гигиена спортсмена и закаливание.

Упражнения для развития выносливости.

Бег с препятствиями.

Упражнения в парах.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Упражнения на пресс.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения в парах.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Передачи и ловля мяча.

Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Учебная игра.

Футбол

Удары по неподвижному и катящему мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Бег с ускорением до 40-60 метров.

Техника бега на длинные дистанции

Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах).

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Группа №4

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения с небольшими отягощениями.

Упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 40-100 м

Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.

Учебная игра.

Футбол

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Бег на 100м в среднем темпе.

Техника бега на длинные дистанции

Бег по сложно пересеченной местности.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища на гимнастической скамейке.

Группа №5

Режимы тренировочных занятий и отдыха.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения с тренажёрами.

Упражнения с весом собственного тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Метание набивного мяча.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 40-100 м

Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой

Подтягивание из виса углом.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.

Учебная игра.

Футбол

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Финиширование грудью, плечом.

Техника бега на длинные дистанции

Бег на 1-3 км.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

2.2. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и

общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в военно - тренировочной деятельности;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

2.3 Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Тренажерный зал – 1 (УК№3)

Спортивный зал – 2 (УК № 3)

Спортивная площадка (УК № 3)

Плац (УК № 3)

2.4. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ [сост. Е.С.Савинов]. - М.: Просвещение, 2011 (стандарты второго поколения).
2. Физическая культура 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. М., Изд. «Учитель», 2007.
3. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение», 1996.
4. Настольная книга учителя физической культуры. М., Изд. «Физкультура и спорт», 1998. Методика физического воспитания учащихся 5-8 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
5. Методика физического воспитания учащихся 9-11 класс. М., Изд. «Просвещение», 2000.
6. Физическая культура в школе // журн. 2002, 2003.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод, пособие и программа,- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план

<i>Дополнительная общеобразовательная программа</i>	<i>Модули</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во часов в год</i>
«ОФП»	«ОФП» группа №1	1	34
	«ОФП» группа №2	1	34
	«ОФП» группа №3	1	34
	«ОФП» группа №4	1	34

3.2. Календарный учебный график

<i>Компоненты КУГ</i>	<i>1 год обучения</i>
Начало учебного года	02.09.2024г.
Окончание учебного года	31.05.2025 г.
Продолжительность учебного года	34 учебные недели
Объём недельной образовательной нагрузки	4 часа

3.3. Контингент учащихся

Обучающиеся занимаются в группе до 25 человек. Количество групп ежегодно определяется по социальному заказу родителей. Работа в группах осуществляется на основании заявления родителей, на договорной основе.

3.4. Характеристика педагогического потенциала работающих специалистов.

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской

Федерации от 26.08.2010 г. №761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

3.5. Требования к условиям работы с детьми с особыми образовательными потребностями

Среди обучающихся МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина присутствуют дети с ОВЗ:

- с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) – 5 человек,
- с нарушением ССС – 1 человек,
- с нарушением эндокринной системы – 3

Учитывая вышеизложенное, инклюзивное обучение детей с ОВЗ в МБОУ СШ №1 им. М.М. Пришвина имеет обязательный предваряющий подготовительный этап и сопровождается в течение всего периода обучения. Для успешного включения детей с ОВЗ в образовательную и социокультурную среду, дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Общая физическая подготовка» предусматривает изучение детьми с ОВЗ исключительно теоретической и практической части, не требующих активных действий со стороны обучающихся. Так, Программа необходима для формирования комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития основных физических и психических качеств.

Условия получения образования детьми с ОВЗ представляют собой интегративное описание совокупности условий, необходимых для реализации ДОП, и структурируются по сферам ресурсного обеспечения.

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание комфортной коррекционно-развивающей образовательной среды для детей, построенной с учётом их особых образовательных потребностей.

**Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка» первого года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в военно - тренировочной деятельности;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

Предметными результатами

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Содержание

История возникновения и развития физической культуры.

Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.

Физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростных способностей. Упражнения на развитие силовой выносливости

Спортивные игры

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Техническая подготовка

Техника спринтерского бега

Техника бега на длинные дистанции

Техника прыжка в длину с места

Техника поднимания туловища из положения лёжа

Техника наклона туловища из положения сидя на полу

Тематическое планирование. (5 класс)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	История возникновения и развития физической культуры.	1
2	Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений.	1
	<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	3
3	Длительный бег до 20-25 минут.	1
4	Прыжковые упражнения.	1
5	Упражнения со скакалкой.	1
	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	2
6	Прыжки и многоскоки.	1
7	Игры и эстафеты с элементами прыжков.	1
	<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	2
8	Эстафеты с бегом на короткие дистанции.	1
9	Бег с ускорениями 30-60 м	1
	<i>Упражнения для развития гибкости.</i>	1
10	Наклоны, растяжки.	1
	<i>Упражнения на развитие силовой выносливости</i>	3

11	Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).	1
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1
13	Упражнения с гантелями.	1
	Баскетбол	6
14	Стойки, передвижения, остановки.	1
15	Передачи и ловля мяча.	1
16	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
17	Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.	1
18-19	Учебная игра.	2
	Футбол	5
20	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.	1
22	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1
23	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1
24	Учебная игра.	1
	Волейбол	6
25	Стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя.	1
26	Передвижения игрока.	1
27	Верхняя передача мяча. Нижняя подача.	1
28	Прием снизу.	1
29-30	Двусторонняя игра.	1
	Техника спринтерского бега	1
31	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.	1
	Техника бега на длинные дистанции	1
32	Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1
	Техника прыжка в длину с места	2
33	Отталкивание одновременно двумя ногами.	1
34	Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.	1
	Техника поднимания туловища из положения лёжа	1

**Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка» второго года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

Предметными результатами

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Содержание.

Модуль «ОФП» (группа №2 – 34 часа)

Раздел 1. Теоретический -2 часа

Характеристика двигательных качеств.

Самоконтроль.

Раздел 2. Физическая подготовка – 9 часов

Упражнения для развития выносливости.

Кросс до 3-4 км.

Челночный бег с несколькими повторениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Игры и эстафеты с элементами бега.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Упражнения с гантелями.

Раздел 3. Спортивные игры-18 часов

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Передачи и ловля мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Учебная игра.

Футбол

Удары по неподвижному и катящему мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя.

Передвижения игрока.

Верхняя передача мяча.

Нижняя подача. Прием снизу.

Двусторонняя игра.

Раздел 4. Техническая подготовка -7 часов

Техника спринтерского бега

Бег с ускорением до 30 м.

Техника бега на длинные дистанции

Бег по залу 15-20 минут.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Отталкивание одновременно двумя ногами.

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.

Тематическое планирование

Модуль «ОФП»

Группа №2

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Теоретический -2 часа				
1	Характеристика двигательных качеств.	1		1
2	Самоконтроль.	1		1
Раздел 2. Физическая подготовка – 9 часов				
	<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	2	1	1
3	Кросс до 3-4 км.	1		1
4	Челночный бег с несколькими повторениями.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	1		1
5	Игры и эстафеты с элементами бега.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	2		1
6	Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).	1		1

7	Бег с ускорениями 30-60 м	1		1
	Упражнения для развития гибкости.	1		1
8	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1
	Упражнения на развитие силовой выносливости	3	2	1
9	Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).	1		1
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1		1
11	Упражнения с гантелями.	1		1
Раздел 3. Спортивные игры-18 часов				
	Баскетбол	7	6	1
12	Стойки, передвижения, остановки.	1		1
13	Передачи и ловля мяча.	1		1
14	Ведение мяча правой и левой рукой.	1		1
15	Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.	1		1
16-18	Учебная игра.	3	2	1
	Футбол	5	4	1
19	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1		1
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.	1		1
21	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		1
22	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1		1
23	Учебная игра.	1		1
	Волейбол	6	5	1
24	Стойка игрока: верхняя, средняя, нижняя.	1		1
25	Передвижения игрока.	1		1
26	Верхняя передача мяча.	1		1
27	Нижняя подача. Прием снизу.	1		1

28-29	Двусторонняя игра.	2		1
Раздел 4. Техническая подготовка -7 часов				
	<i>Техника спринтерского бега</i>	<i>1</i>		1
30	Бег с ускорением до 30 м.	1		1
	<i>Техника бега на длинные дистанции</i>	<i>2</i>	1	1
31	Бег по залу 15-20 минут.	1		1
32	Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1		1
	<i>Техника прыжка в длину с места</i>	<i>2</i>		1
33	Отталкивание одновременно двумя ногами.	1		1
34	Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги.	1		1

**Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка» третьего года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

Предметными результатами

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Содержание

Модуль «ОФП» (группа №3 – 34 часа)

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Гигиена спортсмена и закаливание.

Упражнения для развития выносливости.

Бег с препятствиями.

Упражнения в парах.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Упражнения на пресс.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения в парах.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Передачи и ловля мяча.

Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Учебная игра.

Футбол

Удары по неподвижному и катящему мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Бег с ускорением до 40-60 метров.

Техника бега на длинные дистанции

Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах).

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Тематическое планирование**Модуль «ОФП»****Группа №3**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Теоретический - 2 часа				
1	Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		1
2	Гигиена спортсмена и закаливание.	1		1
Раздел 2. Физическая подготовка – 9 часов				
	<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	2	1	1
3	Бег с препятствиями.	1		1
4	Упражнения в парах.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	1		1
5	Упражнения на пресс.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	2	1	1
6	Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).	1		1
7	Бег с ускорениями 30-60 м	1		1
	<i>Упражнения для развития гибкости.</i>	1		1
8	Упражнения в парах.	1		1
	<i>Упражнения на развитие силовой выносливости.</i>	3	2	1
9	Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким	1		1

	хватом, узким хватом).			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1		1
11	Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой.	1		1
Раздел 3. Спортивные игры-18 часов				
	Баскетбол	7	6	1
12	Стойки, передвижения, остановки.	1		1
13	Передачи и ловля мяча.	1		1
14	Бросок мяча одной и двумя с места и в движении.	1		1
15-18	Учебная игра.	4	3	1
	Футбол	5	4	1
19	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1		1
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой.	1		1
21	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		1
22	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1		1
23	Учебная игра.	1		1
	Волейбол	6	5	1
24	Верхняя передача мяча.	1		1
25	Верхняя подача.	1		1
26	Прием снизу.	1		1
27	Прямой нападающий удар.	1		1
28	Одиночное блокирование.	1		1
29	Учебная игра.	1		1
Раздел 4. Техническая подготовка – 7 часов				
	Техника спринтерского бега	1		1
30	Бег с ускорением до 40-60 метров.	1		1
	Техника бега на длинные дистанции	2	1	1
31	Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах).	1		1
32	Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1		1

	<i>Техника прыжка в длину с места</i>	2	1	1
33	Прыжок с места в длину через натянутую резинку.	1		1
34	Прыжки в длину с места на результат.	1		1

Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка» четвертого года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

Предметными результатами

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Содержание.

Модуль «ОФП» (группа №4 – 34 часа)

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время

занятий физическими упражнениями.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения с небольшими отягощениями.

Упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Прыжки через препятствия.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 40-100 м

Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.

Учебная игра.

Футбол

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Бег на 100м в среднем темпе.

Техника бега на длинные дистанции

Бег по сложно пересеченной местности.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища на гимнастической скамейке.

Тематическое планирование

Модуль «ОФП»

Группа №4

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Теоретический - 1 час				
1	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		1
Раздел 2. Физическая подготовка – 9 часов				
	<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	2	1	1
2	Упражнения с небольшими отягощениями.	1		1
3	Упражнения проводимые по методу круговой тренировки.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	1		1
4	Прыжки через препятствия.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	3	2	1
5	Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).	1		1
6	Бег с ускорениями 40-100 м	1		1
7	Бег с максимальной скоростью.	1		1
	<i>Упражнения для развития гибкости.</i>	1		1
8	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1
	<i>Упражнения на развитие силовой выносливости</i>	2	1	1
9	Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).	1		1

10	Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой	1		1
Раздел 3. Спортивные игры-18 часов				
	Баскетбол	6	5	1
11	Стойки, передвижения, остановки.	1		1
12-14	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.	3	2	1
15-16	Учебная игра.	2		1
	Футбол	5	4	1
17	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1		1
18	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		1
19	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1		1
20-21	Учебная игра.	2	1	1
	Волейбол	7	6	1
22	Верхняя передача мяча.	1		1
23	Верхняя подача.	1		1
24	Прием снизу.	1		1
25	Прямой нападающий удар.	1		1
26	Одиночное блокирование.	1		1
27-28	Учебная игра.	2	1	1
Раздел 4. Техническая подготовка- 8 часов				
	Техника спринтерского бега	1		1
29	Бег на 100м в среднем темпе.	1		1
	Техника бега на длинные дистанции	2	1	1
30	Бег по сложно пересеченной местности.	1		1
31	Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1		1
	Техника прыжка в длину с места	2	1	1
32	Прыжок с места в длину через натянутую резинку.	1		1
33	Прыжки в длину с места на результат.	1		1
	Техника поднимания туловища из положения лёжа.	1		1
34	Поднимание туловища на гимнастической скамейке.	1		1

**Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка» пятого года обучения
к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-оздоровительной направленности**

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью;

Предметные результаты:

Предметными результатами

— представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Содержание Модуль «ОФП»(группа №5 – 34 часа)

Режимы тренировочных занятий и отдыха.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения с тренажёрами.

Упражнения с весом собственного тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Метание набивного мяча.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 40-100 м

Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом).

Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой

Подтягивание из виса углом.

Баскетбол

Стойки, передвижения, остановки.

Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.

Учебная игра.

Футбол

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.

Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.

Ловля и отбивание мяча вратарем.

Учебная игра.

Волейбол

Верхняя передача мяча.

Верхняя подача.

Прием снизу.

Прямой нападающий удар.

Одиночное блокирование.

Учебная игра.

Техника спринтерского бега

Финиширование грудью, плечом.

Техника бега на длинные дистанции

Бег на 1-3 км.

Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места

Прыжок с места в длину через натянутую резинку.

Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Тематическое планирование

Модуль «ОФП»

Группа №5

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Теоретический - 1 час				
1	Режимы тренировочных занятий и отдыха.	1		1
Раздел 2. Физическая подготовка – 10 часов				
	<i>Упражнения для развития выносливости.</i>	2	1	1
2	Упражнения с тренажёрами.	1		1
3	Упражнения с весом собственного тела.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>	1		1
4	Метание набивного мяча.	1		1
	<i>Упражнения для развития скоростных способностей.</i>	3	2	1
5	Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).	1		1
6	Бег с ускорениями 40-100 м	1		1
7	Бег с максимальной скоростью.	1		1
	<i>Упражнения для развития гибкости.</i>	1		1
8	Пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.	1		1
	<i>Упражнения на развитие силовой выносливости</i>	3	2	1
9	Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким	1		1

	хватом, узким хватом).			
10	Упражнения с гантелями, упражнения с гирей, упражнения со штангой	1		1
11	Подтягивание из виса углом.	1		1
Раздел 3. Спортивные игры -17 часов				
	Баскетбол	6	5	1
12	Стойки, передвижения, остановки.	1		1
13-14	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.	2	1	1
15-17	Учебная игра.	3	2	1
	Футбол	5	4	1
18	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.	1		1
19	Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		1
20	Ловля и отбивание мяча вратарем.	1		1
21-22	Учебная игра.	2	1	1
	Волейбол	6	5	1
23	Верхняя передача мяча.	1		1
24	Верхняя подача.	1		1
25	Прием снизу.	1		1
26	Прямой нападающий удар.	1		1
27	Одиночное блокирование.	1		1
28	Учебная игра.	1		1
Раздел 4. Техническая подготовка- 8 часов				
	Техника спринтерского бега	1		1
29	Финиширование грудью, плечом.	1		1
	Техника бега на длинные дистанции	2	1	1
30	Бег на 1-3 км.	1		1
31	Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1		1
	Техника прыжка в длину с места	2	1	1
32	Прыжок с места в длину через натянутую резинку.	1		1
33	Прыжки в длину с места на результат.	1		1

	<i>Техника поднимания туловища из положения лёжа.</i>	<i>1</i>		1
34	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	1		1

4.2. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы)

Формы контроля освоения программы. Оценка знаний и полученных умений обучающихся проводится дифференцированно, с учетом возраста и способностей каждого ребенка.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля.

1. Промежуточный (сентябрь): собеседование с ребенком для выявления исходного уровня.
2. Текущий (в течение года обучения): соревнования, парады, встречи.
3. Промежуточный (декабрь): тестирование.
4. Итоговый (май): строевая подготовка, защита проектов.

Основные формы занятий по программе – беседы, практические занятия, выставки, деловые игры, спортивные игры, экскурсии и др. С целью обеспечения комфортной эмоциональной среды, занятия проводятся с переключением видов деятельности, с игровыми моментами (соответственно возрасту учащихся). Форма организации занятий групповая и по звеньям, что позволяет педагогу уделить внимание каждому обучающемуся с учетом его возраста, склонностей, уже имеющегося опыта, уровня развития и темпа усвоения знаний.

Основные методы работы для реализации программы – объяснительно-иллюстративный и репродуктивный.