

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ВАСИЛЬЕВИЧА ЛЕОШКО СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ ООШ № 9
Протокол № 01 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 9
_____ Т. Н. Васик
Приказ №293 от «30» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНЫХ ИГР»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 11 месяцев; 180 часов

Возрастная категория: 12-16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе.

ID-номер Программы в Навигаторе: 13904

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Решетова Карина Сергеевна

Станица Петровская, 2021

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Нормативная база	
1.1.2.	Направленность программы	
1.1.3.	Актуальность программы	
1.1.4.	Педагогическая целесообразность	
1.1.5.	Отличительные особенности программы	
1.1.6.	Адресат программы	
1.1.7.	Уровень программы, объем и сроки реализации	
1.1.8.	Особенности организации образовательного процесса	
1.1.9.	Особенности построения курса и его содержания	
1.2	Цели и задачи программы	
1.3	Содержание программы	
1.3.1.	Учебный план	
1.3.2.	Содержание учебного плана	
1.4.	Планируемые результаты	
II	Комплекс организационных и социально-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации программы	
2.3.	Формы аттестации	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методические материалы	
2.5.1.	Образовательные технологии	
2.5.2.	Тематика и формы методических материалов по программе	
2.5.3.	Алгоритм учебного занятия	
2.6.	Список литературы	

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативной базой, которую составляют следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.
2. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее — ФЗ № 273).
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее — Концепция).
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее — Приказ № 196).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее — Приказ № 2).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
9. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И. А. Рыбалевой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.
11. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 9 имени полного кавалера ордена Славы Павла Васильевича Леошко станицы Петровской муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность

учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Актуальность программы.

Актуальность данной программы обуславливается лакунами в методическом и дидактическом обеспечении развивающе-оздоровительной физкультурной деятельности в школе. Для качественного обеспечения последней возникает необходимость организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить воспитанникам возможность для творческой физкультурно-игровой деятельности и самореализации личности. Также возникает необходимость включить в работу с детьми наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки ЗОЖ и позитивное отношение детей к здоровому образу жизни.

ОФП — это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП — это способ развития и сохранения физических качеств.

1.1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в создании при ее реализации особой развивающей среды для выявления и развития физических способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к физкультуре и спорту, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

1.1.5. Отличительные особенности образовательной программы.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.1.6 Адресат программы.

Адресатами программы являются воспитанники в возрасте 12-16 лет.

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Сроки реализации программы: 11 месяцев (180 часов).

Форма обучения — очная.

Режим занятий:

Общее количество часов за 11 месяцев — 180 часов, 4 часа в неделю; занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей от 12 до 16 лет — 40 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

1.1.9. Особенности построения курса и его содержания.

Содержание курса отобрано на основе многолетней педагогической практики и максимально удовлетворяет целям и задачам обучения. Курс строится от простого к сложному, от общего к частному.

Курс ориентирован на такие формы занятий, как групповые и индивидуальные (теоретические, практические и комбинированные). Комбинированная форма используется по преимуществу и включает теоретическую (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую части (ОФП и игры).

Методы и приемы учебно-воспитательного процесса при реализации содержания курса — это:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

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

Задачи программы:

Достижение названной нами выше цели обеспечивается решением следующих задач:

1. *Образовательных*, к которым относятся:

- обучение технических и тактических приемов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. *Воспитательных*, которые представлены:

- воспитанием привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитанием индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

3. *Оздоровительных*, в которые входят:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Программа способствует:

- овладению навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Баскетбол	42	4	38	Игровая деятельность, соревнования
2.	Волейбол	34	4	30	Игровая деятельность, соревнования
3.	Футбол	22	2	20	Игровая деятельность, соревнования
4.	Туризм	44	5	35	Игровая деятельность, соревнования
5.	Подвижные игры	20	2	18	Игровая деятельность, соревнования
6.	Эстафеты	18	2	16	Игровая деятельность, соревнования
Итого:		180			

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Баскетбол (42 часа)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Совершенствование техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Совершенствование индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Совершенствование уже освоенного.

2. Волейбол (34 часов)

Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

3. Футбол (22 часа)

Совершенствование техники передвижений, остановок, ударов, обводки и передачи мяча

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения приставным шагом, спиной вперед, остановка, поворот, ускорения, подкат).

Совершенствование техники ударов, обводки и передачи мяча

Комбинации из освоенных элементов техники ударов (удары по воротам с дальней, средней, ближней дистанции.

Комбинации из освоенных элементов техники обводки и финтов (перемещение с мячом в разных направлениях, прорыв по флангу, применение обводки и финтов в нападении

4. Туризм (44 часов)

Формирование разносторонне развитой личности

Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Подвижные игры (20 часов)

Строевые упражнения

- построение
- расчёт
- изменение скорости, направления движения
- игра «Зеркало»

Общие развивающие упражнения (ОРУ)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

Подвижные игры

- перестрелка
- охотники и утки
- лапта

Пионербол и др.

6. Эстафеты (18 часов)

Эстафеты с волейбольными мячами, с элементами волейбола

Эстафеты с баскетбольными мячами, с элементами баскетбола

Эстафеты без предметов

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса ученик должен:

- **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

- **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМУ АТТЕСТАЦИИ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к программе

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Номер занятия	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата проведения		Продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Время	Форма контроля
			план	факт					
	Футбол	10							
1	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.		2.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
2	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.		7.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
3	Передача мяча в квадратах, треугольниках. Учебная игра.		9.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
4	Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра.		14.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
5	Ведение мяча с обводкой. Учебная игра.		16.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Подвижные игры	10							
6	Подвижные игры Подтягивание, упражнение на гибкость, прыжок в		21.09		2 ч	ком-бин.,	ООШ №9	16.30-18.00	игра

	длину с места, метание					игровая			
7	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты, координации		23.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
8	Подвижные игры Упражнение на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости		28.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
9	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости		30.09		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
10	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты, координации		5.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Эстафеты	8							
11	Эстафеты с мячами с элементами волейбола		7.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
12	Эстафеты с б/б мячами с элементами баскетбола		12.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
13	Эстафеты без предметов ОФП		14.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
14	Веселые старты		19.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Баскетбол	22							
15	Совершенствование техники передач в движении		21.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
16	Совершенствование техники броска 1 рукой от плеча по кольцу		26.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
17	Совершенствование техники быстрого прорыва 1 передачи в отрыв		28.10		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
18	Совершенствование техники взаимодействия игроков		2.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
19	Ведение мяча, бросок со штрафной. Учебная игра		4.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
20	Броски по кольцу, ловля после отскока. Учебная игра		9.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
21	Тактические действия 2 против 1. Учебная игра		11.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
22	Броски по кольцу. Ловля от щита. Учебная игра		16.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
23	Учебная игра в баскетбол		18.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
24	Ведение мяча, бросок со штрафной. Учебная игра		23.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
25	Броски по кольцу, ловля после отскока. Учебная игра		25.11		2 ч	ком-бин.,	ООШ №9	16.30-18.00	игра

						игровая			
	Волейбол	34							игра
26	Совершенствование техники передач в группах подачи		30.11		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
27	Совершенствование техники передач, н/удар		2.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
28	Совершенствование техники н/удара с высокой передачи		7.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
29	Совершенствование техники прыжка с низу после подачи		9.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
30	Совершенствование техники передач, приемы пас. удара. Учебная игра		14.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
31	Совершенствование техники нападающего удара с 4 по ходу, по прямой		16.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
32	Совершенствование техники передач, приемы пас. удара. Учебная игра		21.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
33	Совершенствование техники передач, нападающий удар		23.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
34	Совершенствование техники н/удара, н/удар по стене		28.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
35	Совершенствование техники передач, приемы пас. удара. Учебная игра		30.12		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
36	Совершенствование техники нападающего удара с 4 по ходу, по прямой		11.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
37	Совершенствование техники передач в тройках, нападающий удар		13.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
38	Совершенствование техники нападающего удара в тройках. Учебная игра		18.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
39	Совершенствование техники нападающего удара с высоких передач		20.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
40	Учебная игра в волейбол		25.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
41	Учебная игра с учебными такт. и техн. Задания		27.01		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
42	Учебная игра с учебно-тактическими заданиями		1.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Баскетбол	20						16.30-18.00	
43	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по основным правилам.		3.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра

44	Игра по основным правилам. Нападение быстрым прорывом (3:2). Совершенствование уже освоенного.		8.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
45	Упражнение в парах, броски из под защитника. Учебная игра		10.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
46	Учебная игра. Персональная защита в 3 секционной зоне		15.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
47	Броски 1 рукой в движении. Учебная игра		17.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
48	Двусторонняя игра в баскетбол		22.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
49	Встречная передача. Дистанционные броски		24.02		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
50	Учебная игра, взаимодействие игроков в чужой зоне		1.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
51	Учебная игра личная защита по всей площадке		3.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
52	Передачи в движении, броски по кольцу, личная система защиты		8.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Футбол	12						16.30-18.00	
53	Двухсторонняя игра с применением изученных правил		10.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
54	Двухсторонняя игра в футбол		15.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
55	Двухсторонняя игра в футбол		17.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
56	Двухсторонняя игра в футбол		22.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
57	Двухсторонняя игра в футбол		24.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
58	Двухсторонняя игра в футбол		29.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Подвижные игры	10						16.30-18.00	
59	Подвижные игры. Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты.		30.03		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
60	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты.		5.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
61	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости.		7.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
62	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, быстроты.		12.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра

63	Подвижные игры Упражнение на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты.		14.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Эстафеты	10						16.30-18.00	
64	Эстафеты с мячами с элементами волейбола		19.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
65	Эстафеты с б/б мячами с элементами баскетбола		21.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
66	Эстафеты без предметов ОФП		26.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
67	Веселые старты		28.04		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
68	Эстафеты без предметов		3.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
	Туризм	40						16.30-18.00	
69	Туристские путешествия, история развития туризма		5.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
70	Личное и групповое туристское снаряжение		10.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
71	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		12.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
72	Подготовка к походу, путешествию		17.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
73	Туристские должности в группе		19.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
74	Техника и тактика в туристском походе		24.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
75	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях		26.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
76	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		31.05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
77	Подведение итогов туристского путешествия		25,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
78	Топографическая и спортивная карта		17,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
79	Компас. Работа с компасом		21,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
80	Измерение расстояний		24,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
81	Способы ориентирования		28,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра

						игровая			
82	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки		31,05		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
83	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		2.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
84	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		7.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
85	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		9.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
86	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		14.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
87	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		16.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
88	Навесная переправа		21.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
89	Подъем, траверс, спуск		23.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра
90	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		28.06		2 ч	ком-бин., игровая	ООШ №9	16.30-18.00	игра

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Футбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с корзинами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.

Информационное обеспечение:

- стенд объединения;
- стенды и инструктажи по ТБ.

Кадровое обеспечение:

Решетова Карина Сергеевна— высшая квалификационная категория не имеется. Стаж работы в должности педагога дополнительного образования — 1 год, среднее специальное образование.

2.3. Формы аттестации.

Ключевым инструментом оценки успешности освоения программы выступает игровая и соревновательная (любительский спорт) деятельность.

Также контроль освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

2.4. Оценочные материалы.

Тестирование физической подготовленности ведется с помощью контрольных упражнений (тестов)¹ — стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий — и позволяет определить уровень развития отдельных физических качеств, т. е. уровень физической подготовленности занимающихся.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Образовательные технологии.

Ключевой образовательной технологией при реализации программы выступает игровая технология. Также делает упор на здоровье сберегающие технологии.

Занятия, как говорилось нами выше, проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе.

Методическое обеспечение программы включает методические рекомендации по каждому пункту ее тематического плана, а также дидактические сборники игр, упражнений и заданий с методическим комментариями, представленные в списке рекомендуемой литературы.

2.5.3. Алгоритм учебного занятия.

Занятия по ОФП состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).

В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в

спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

учебные пособия для педагога:

программы «Физическая культура» учащихся 5-9классы. Авторы: В.И. Лях:
Издательство Москва «Просвещение», 2014г

список литературы для учащихся и родителей

- 1.Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
2. Физкультура 9 класс: Поурочные планы/ Авт.-сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2004