

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

ЧОУ «Тверская епархиальная православная
средняя общеобразовательная школа во имя
свт. Тихона Задонского»

Общая физическая подготовка

1-4 классы

культура
здорового
образа
жизни



Религиозная организация «Тверская и Кашинская Епархия
Русской Православной Церкви (Московский патриархат)»
ЧОУ «Тверская епархиальная православная средняя
общеобразовательная школа во имя свт. Тихона Задонского»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол
от 26.08.2022 г. № 01



Утверждаю
Директор ЧОУ ТЕПСОШ
/Водолазский Л.Е.

Приказ по школе
№ 01/12 от 01.09.2022

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

(направленность программы)

«Общая физическая подготовка»

(название программы)

Уровень программы: базовый

1-4 класс

(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа)

Один год

(срок реализации дополнительной образовательной программы)

Автор-составитель: учитель физической культуры
высшей категории Н.А. Дворцова

г. Тверь, 2022 год

Аннотация
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «ОФП»

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, адресована обучающимся 1-4 классов

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и прикладных видов спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- 1) Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Минпросвещения от 09.11.2018 №196;
- 3) Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- 4) Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 5) Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России М: Просвещение 2009;
- 6) Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;
- 7) Нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламенти-

рующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности;

- 8) Положением о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ЧОУ ТЕПСОШ, утвержденного приказом директора школы от 02.09.2019 № 01/44.

Программа секции ОФП предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Актуальность: Программа по ОФП ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, так же дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей младшего школьного возраста.

Цель программы: Увеличение двигательной активности детей младшего школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Форма занятий групповая.

Возраст обучающихся 7-10 лет.

Срок реализации программы 1 год.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» составлена в соответствии с физкультурно-спортивным направлением, ориентирована на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

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

Актуальность программы. Ведение здорового образа жизни, обеспечивает положительный эмоциональный настрой, способствует психологическому и физическому здоровью, профилактике ассоциативного поведения, формированию нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплина, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной. Автором учтены основные тезисы Концепции развития дополнительного образования, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать здоровую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлению предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Отличительные особенности программы

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования.

Реализацию данной программы необходимо осуществлять на основе следующих принципов:

- непрерывности процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между целями содержания отдельных звеньев программы и содержанием образовательно-развивающей практики на каждом из этапов;
- личностно-ориентированного характера обучения, реализуемого посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения;
- перевода процесса развития обучающихся в режим самоорганизации и саморазвития;
- цельности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- обеспечение комфортной эмоциональной среды «ситуации успеха» и развивающего общения.

Программа рассчитана на детей от 7 до 10 лет и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении года в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом общей физической подготовки и возраста занимающихся детей. Состав группы постоянный до 15 человек.

Формы и режим занятий

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие, кроме этого планируется участие в соревнованиях и других мероприятиях активного отдыха.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Первая группа формируется из обучающихся 1-2 классов, занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Вторая группа формируется из обучающихся 3-4 классов, занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции и отсутствие медицинских противопоказаний.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническое развитие детей.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся в хорошо проветриваемом спортивном зале или на свежем воздухе, если позволяют благоприятные условия. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся по силовой подготовке являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Критерии выполнения программы:

- укрепление здоровья у занимающихся;
- развитие новых физических качеств;
- расширение спортивного и общепредметного кругозора у детей.

II. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование раздела или темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретическая подготовка	12	12	
1.1	Физическая культура и спорт	2	2	
1.2	Влияние физических упражне- ний на организм занимающихся.	4	4	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отды- ха. Основные средства восста- новления	2	2	
1.4	История Олимпийских игр	2	2	
1.5	Современное олимпийское дви- жение	2	2	
2.	Физическая подготовка	28		28
2.1	Общая и специальная физиче- ская подготовка.	28		28
3.	Техническая подготовка.	24		24
3.1	Техника спринтерского бега.	2		2
3.2	Кроссовая подготовка	4		4
3.3	Спортивные игры (баскетбол)	6		6
3.4	Техника выполнения акробати- ческих, гимнастических упраж- нений	6		6
3.5	Спортивные игры (волейбол, футбол)	6		6
4	Тактическая подготовка	4		4
4.1	Контрольные тесты и испытания	2		2
4.2	Соревновательная деятельность	2		2
	Итого	68	12	56

III. Содержание учебного курса

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 12 часов

Тема 1.1 Физическая культура и спорт.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы .Понятие о телосложении человека. Особенности влияния физкультуры на мальчиков и девочек, дальнейшая их роль в семье и физические нагрузки.

Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 1.4 История Олимпийских игр

Тема 1.5 Современные олимпийские игры.

Раздел 2. Физическая подготовка – 28 часов

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег в игровой форме до 10-15 минут, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з гимнастическую скамью на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-40 м, 40-60 м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, 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); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с набивными мячами, подтягивание из виса углом. Упражнения на мышцы пресса и мышцы спины.

Раздел 3. Техническая подготовка –24 часа.***Тема 3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 60м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 5-7 минут. Бег с изменением темпа. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями . Бег на игровой базе. «Салки с мячом, Выше ноги от земли, Чай выручай» и др. Бег в равномерном темпе до 1 км .

Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации. Ведение мяча с обводкой фишек. Ведение мяча с различной высотой отскока.

Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); вис согнув руки 20-30 сек., короткие подтягивания из виса согнув руки на высокой перекладине.

Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Прием и передача мяча в парах. Подача мяча. Подача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации. Удары по воротам. Кто больше начеканит мяч ногой.

Раздел 4. Тактическая подготовка – 4 часа

Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.

Бег 30м,60м на результат;

Бег до 1 километра;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

Тема 4.2 Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию; по подниманию туловища из положения лежа.

Соревнования и тестирование по ОФП.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

- *Вводное занятие.* План работы секции. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- *Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
- *Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- *Техника безопасности во время занятий.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
- *Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
- *Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Лёгкая атлетика.
- *Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

IV. Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- знать общие правила техники безопасности при занятиях физкультурой
- правила пожарной безопасности;
- историю развития спорта;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- понимать различие между физкультурной и спортивными тренировками;

- основы методики силовой подготовки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять основные упражнения для общего физического развития;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- выполнять упражнения из гимнастики и элементы из акробатики;
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с развитием физических качеств для будущих норм комплекса ГТО.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

V. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература для учителя

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004 г.
- Физическая культура. Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2007 г.

- Задания для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11 класс. Издательство «Учитель» 2008 год (Марченко И.Н., Шлыков В.К.).
- Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989 г.
- Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

Календарно-тематическое планирование на 68 часов

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного Материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
1-2	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	01.09.22 06.09.22	
3-4	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	08.09.22 13.09.22	
5-8	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	15.09.22 20.09.22 22.09.22 27.09.22	
9-10	Общая и специальная физическая подготовка	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	29.09.22 04.10.22	
11-12	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпийские игры 2012г.).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	06.10.22 11.10.22	

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного Материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
13-14	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	13.10.22 18.10.22	
15-19	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Выпрыгивания из приседа. Многоскоки. Семенной бег. Захлест голени назад. Длительный бег. Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	20.10.22 25.10.22 27.10.22 08.11.22 10.11.22	
20	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Кросс по пересеченной местности.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	15.11.22	
21-22	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию с элементами баскетбольных движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	17.11.22 22.11.22	
23	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Техн. безоп. при выполнении гимнастич. упраж. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	24.11.22	

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного Материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
24	Техника выполнения акробатических упражнений	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с прыжком и поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	29.11.22	
25	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Знать технику акробатических упражнений.	01.12.22	
26	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области).	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	06.12.22 1	
27	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.	Знать технику выполнения комбинации по акробатике.	08.12.22	
28-29	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Знать технику выполнения ведения мяча.	13.12.22 15.12.22	
30-31	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок с ближнего среднего и дальнего расстояния. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.	20.12.22 22.12.22	
32-33	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	27.12.22 29.12.22	

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного Материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
34-35	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	12.01.23 17.01.23	
36-37	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	Знать технику выполнения подачи мяча.	19.01.23 24.01.23	
38	Подача мяча по зонам.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	Знать технику выполнения подачи по зонам.	26.01.23	
39-40	Спортивные игры (футбол)	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	Знать технику выполнения ведения мяча и ударов по воротам.	31.01.23 02.02.23	
41-43	Выполнение комбинации по футболу	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	07.02.23 09.02.23 14.02.23	
44-45	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	Техника спринтерского бега.	16.02.23 21.02.23	
46-47	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	Техника спринтерского бега.	24.02.23 28.02.23	
48-49	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	Уметь выполнять контрольное тестирование	02.03.23 07.03.23	
50-53	Контрольные нормативы	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	Уметь выполнять контрольные тесты.	09.03.23 14.03.23 16.03.23	

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного Материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
54-55	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробежать дистанцию 2 км в среднем темпе.	21.03.23 23.03.23	
56-57	ОФП Силовая подготовка	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку. Теория.	Уметь работать в тренажерном зале.	04.04.23 06.04.23	
58-61	Спортивные игры (футбол)	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	11.04.23 13.04.23 18.04.23 20.04.23	
62-64	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Уметь выполнять ОФП и СФП.	25.04.23 27.04.23 04.05.23	
65-66	Контрольные испытания	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу «Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.	Знать и уметь выполнять комбинации по изученным разделам. Уметь работать с бланками и тестами	11.05.23 16.05.23	
67-68	Контрольные тесты и испытания	Подведение итогов года. Кросс	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	18.05.23 25.05.23	
	Всего 68 часов				

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование на 34 часа.

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	06.09.22	06.09.22
2	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	11.09.22	11.09.22
3	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	13.09.22	13.09.22

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
4	Общая и специальная физическая подготовка	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	18.09.22	18.09.22
5	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпийские игры 2012г.).	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	20.10.22	20.10.22
6	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом. Развитие быстроты. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	27.09.22	27.09.2
7	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Выпрыгивания из приседа. Многоскоки. Семенной бег. Захлест голени назад. Длительный бег. Упражнения на гибкость. Кроссовая подготовка. Теория	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	04.10.22	04.10.22

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
8	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ. СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий. Кросс по пересеченной местности.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	11.10.22	11.10.22
9	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию с элементами баскетбольных движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты. Теория.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	18.10.22	18.10.22
10	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Техн. безоп. при выполнении гимнастич. упраж. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	25.10.22	25.10.22
11	Техника выполнения акробатических упражнений	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с прыжком и поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	08.11.22	08.11.22
12	Техника выполнения акробатических упражнений	Упражнения в парах. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Знать технику акробатических упражнений.	15.11.22	15.11.22

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
13	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	Комбинация по элементам. Развитие физического качества гибкость. Теория (олимпийские чемпионы Курской области).	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	22.11.22	22.11.22
14	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	Комбинация из разученных элементов по акробатике. Теория.	Знать технику выполнения комбинации по акробатике.	29.11.22	29.11.22
15	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	Знать технику выполнения ведения мяча.	06.12.22	06.12.21
16	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок с ближнего среднего и дальнего расстояния. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	Знать технику выполнения штрафного броска.	13.12.22	13.12.22 1
17	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	20.12.22	20.12.22
18	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.	27.12.22	27.12.22
19	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	Знать технику выполнения подачи мяча.	15.01.23	15.01.23

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
20	Подача мяча по зонам.	Подача мяча по зонам. Силовая подготовка. Упражнения на растяжку.	Знать технику выполнения подачи по зонам.	17.01.23	17.01.23
21	Спортивные игры (футбол)	Ведение мяча внутренней и внешней стороной. Обводка фишек. Удары по воротам. Теория (правила соревнований)	Знать технику выполнения ведения мяча и ударов по воротам.	24.01.23	24.01.23
22	Выполнение комбинации по футболу	Комбинация по футболу (обводка фишек, удар по воротам)	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	31.01.23	31.01.23
23	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества -быстрота.	Техника спринтерского бега.	07.02.23	07.02.23
24	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м. Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	Техника спринтерского бега.	14.02.23	14.02.23
25	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	Уметь выполнять контрольное тестирование	21.02.23	21.02.23
26	Контрольные нормативы	Бег 30 м. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Упражнения на пресс за 30 сек.	Уметь выполнять контрольные тесты.	28.02.23	28.02.23
27	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.	14.03.23	14.03.23
28	ОФП Силовая подготовка	Работа с тренажерами на силовую выносливость. Упражнения на растяжку. Теория.	Уметь работать в тренажерном зале.	21.03.23	21.03.23

№ занятия	Тема занятий	Содержание учебного материала	ЗУН	Дата проведения	
				план	факт
29-30	Спортивные игры (футбол)	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу (ведение мяча, обводки фишек, удары по воротам правой и левой ногой).	Знать технику выполнения комбинации по футболу.	28.03.22 04.04.22	28.03.22 04.04.22
	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Уметь выполнять ОФП и СФП.	11.04.23 18.04.23	11.04.23 18.04.23
31-32	Контрольные испытания	Комбинации по баскетболу, футболу, акробатике. Тестирование по разделу «Олимпийские игры» Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон из положения сидя на результат.	Знать и уметь выполнять комбинации по изученным разделам. Уметь работать с бланками и тестами	16.05.23 23.05.23	16.05.23 23.05.23
33-34	Контрольные тесты и испытания	Подведение итогов года. Кросс	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	23.05.23 30.05.23	23.05.23 30.05.23
	Всего 34 часов				