

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 106 с углубленным изучением математики»  
Рассмотрено на заседании методического объединения учителей  
эстетического цикла

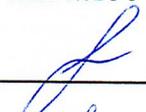
Руководитель МО Т.В. Подгорная

«31» августа 2024г. 

Согласовано

Заместитель директора  
по воспитательной работе

С.Н. Гайгалос

  
«31» августа 2024г.

Утверждено

Директор МБОУ школы №106

А.О. Михаленко

  
«31» августа 2024г. 

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Руководители образовательных модулей:

«Футбол», «Мое здоровье» - Чихватова М.А.

«Начальная военная подготовка»,

«Общая физическая подготовка» - Абакумов А.Н.

«Подвижные игры» - Рымарова О.В.

Железногорск

2024 – 2025 учебный год

## Оглавление программы

### 1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

### 2. Учебный план программы – приложение 1.

### 3. Тематическое планирование – приложение 2.

### 4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

### 5. Содержание общих разделов программы:

5.1.- теоретические основы физической культуры и спорта;

5.2.-общая физическая подготовка.

### 6. Содержание образовательных модулей:

6.1. - на основе вида спортивной игры « футбол»;

6.2.- «Мое здоровье»;

6.3.- «Начальная военная подготовка»;

6.4.- «Общая физическая подготовка»;

6.5.- «Подвижные игры».

### 7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

### 8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

### 9. Система контроля.

## **1. Пояснительная записка**

### **Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких

физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Отличительные особенности.**

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемым результатам.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств и методов обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения - 1, 2, 3годы соответственно содержанию разделов и тем Программы.

### **Цель и задачи.**

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.

3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

#### **Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Возраст обучающихся 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов; режим - 3 занятия в неделю, 6 академических часа.

Формы обучения:

- очная;

- дистанционное обучение (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»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

#### **Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

#### ***Группа ценностей физической направленности:***

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

#### ***Группа ценностей социально-психологической направленности:***

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

***Группа ценностей психической направленности:***

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

**Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

***Метапредметные результаты*** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

***Предметные (спортивные) результаты*** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта;

владение основами спортивной техники вида спорта ; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

### **По окончании первого года обучения**

#### ***Будут знать***

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

#### ***Будут уметь выполнять:***

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

### **По окончании второго года обучения**

#### ***Будут знать:***

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

#### ***Будут уметь выполнять:***

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

- демонстрировать специальные умения по виду спорта;
- подвижные игры специальной направленности;
- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

### **По окончании третьего года обучения.**

#### ***Будут знать:***

- российские и международные юношеские соревнования по парашютному спорту;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта спорту;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

#### ***Будут уметь выполнять:***

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

**2. Учебный план Программы. Приложение 1.**

**3. Тематическое планирование. Приложение 2.**

**4. Контрольные нормативы по ОФП. Приложение 3.**

### **5.Содержание общих разделов Программы**

#### **5.1.Теоретические основы физической культуры и спорта**

##### *Тема 1: «История развития спорта».*

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

*Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».* В России физическая культура развивается в разных

направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Тема 3: «История развития вида единоборств».* - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

*Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки».* Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

*Тема 5. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

*Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

*Режим дня* – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

*Закаливание* – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

*Основы закаливания.*

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:*

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

*Тема 8: «Техника безопасности на занятиях».* Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

**Средства обучения.**

***Строевые упражнения.***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с мячами, палками, скамейками.

### ***Задания и упражнения для развития физических качеств.***

*Для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

*Для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития быстроты:* выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

*Для развития равновесия (как варианта координации):* упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в

динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

*Для развития силы:* прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

*Для развития гибкости:* маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

*Для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

*Элементы различных видов спорта:* легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

## **6. Содержание образовательных модулей**

### **6.1. Образовательный модуль на основе вида спорта «мини-футбол»**

#### **Цели:**

- приобщение к здоровому образу жизни,
- привитие интереса к систематическим занятиям по футболу,
- формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

#### **Задачи:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Личностные, метапредметные и предметные результаты:*

**Личностные** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** – освоение обучающимися предметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Форма аттестации** – организация спортивного праздника с демонстрацией достижения учащихся.

## СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

Материал дается в трех разделах:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- участие в играх и соревнованиях.

№	Разделы подготовки	Количество часов
1.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>15</b>
2.	<b>Практические занятия:</b>	<b>72</b>
	ОФП	15
	Техника игры	42
	Тактика игры	15
3.	<b>Участие в играх и соревнованиях</b>	<b>15</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

*Теоретический раздел* подробно знакомит учащихся с техникой безопасности, гигиеной, режимом, самоконтролем, оказании первой помощи при травмировании, историей развития футбола в России и за рубежом, влиянием физических упражнений на организм, с общими основами методики обучения и тренировки, с техникой, тактикой игры, правилами соревнований, с установкой перед играми и разбором проведенных игр.

*Практический раздел* включает в себя общефизическую, техническую и тактическую подготовку.

ОФП ставит цель – развить физические качества учащихся, подготовить все системы организма для освоения игровых умений и навыков. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно

проявляться в выполнении технических приемов, тактических действий, а также в играх и соревнованиях.

ОРУ предназначаются для общего развития организма, его функциональных систем. К ним относятся:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами.

*Под технической подготовкой* учащихся понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития учащихся.

*Под тактикой* футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в конкретном матче. Решению тактических задач подчинены физическая, психологическая и техническая подготовки.

*Участие в соревнованиях и играх.* Игровая подготовка включает в себя соревнования игровых действий направленных на координацию тактических и технических приемов ведения игры. Объединение игровых действий в рамках комбинаций, коллективному решению игровых ситуаций, совершенствование творческого мышления занимающихся, где их индивидуальные действия способствуют наилучшему решению задач коллектива.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Деятельность обучающихся
<b>1 четверть (27 часов)</b>			
1.	ТБ на тренировках по мини – футболу.	3	Освоение теоретических понятий.
2.	Техника игры без мяча.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
3.	Защитная стойка.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
4.	Техника игры с мячом.	3	Отработка упражнений по данной технике.
5.	Удары по мячу ногами.	3	Отработка упражнений по

			данной технике.
6.	Три фазы удара.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
7.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
8.	Удары по мячу подъемом.	3	Отработка упражнений по данной технике.
9.	Удар по мячу серединой подъема.	3	Отработка упражнений по данной технике.

### II четверть ( 21 час)

10.	Удар внутренней частью подъема.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
11.	Удар внешней частью подъема.	3	Отработка упражнений по данной технике.
12.	Удар носком.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
13.	Удар пяткой.	3	Отработка упражнений по данной технике.
14.	Удар – откидка подошвой.	3	Отработка упражнений по данной технике.
15.	Разные удары.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка

			упражнений по данной технике.
16.	Удар – бросок стопой.	3	Отработка упражнений по данной технике.

### III четверть ( 30 часов)

17.	Удар по мячу с лета.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
18.	Учебно – тренировочные игры.	3	Участие в соревнованиях.
19.	Боковой удар с лета.	3	Отработка упражнений по данной технике.
20.	Удар по опускающемуся мячу через голову.	3	Отработка упражнений по данной технике.
21.	Удар по мячу головой.	3	Отработка упражнений по данной технике.
22.	Удар серединой лба из опорного положения.	3	Отработка упражнений по данной технике.
23.	Удар серединой лба в прыжке.	3	Отработка упражнений по данной технике.
24.	Удар боковой частью головы.	3	Отработка упражнений по данной технике.
25.	Удар затылочной частью головы.	3	Отработка упражнений по данной технике.
26.	Удар головой в броске.	3	Отработка упражнений по данной технике.

### IV четверть ( 24 часа)

27.	Прием (остановка) мяча.	3	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по
-----	-------------------------	---	--

			данной технике.
28.	Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы.	3	Отработка упражнений по данной технике.
29.	Прием катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом его за спину.	3	Отработка упражнений по данной технике.
30.	Прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы.	3	Отработка упражнений по данной технике.
31.	Прием летящих на высоте бедра (груди, живота) мячей внутренней стороной стопы.	3	Отработка упражнений по данной технике.
32.	Прием катящихся мячей подошвой.	3	Отработка упражнений по данной технике.
33.	Учебно – тренировочные игры.	3	Участие в соревнованиях.
34.	Спортивный праздник. Итоговое занятие.	3	Презентация полученных знаний и умений.
<b>Итого 102 часа</b>			

***МТО:***

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект мячей.

**Литература.**

1. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
6. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.

7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000
10. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
11. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. –М.: Советский спорт, 2006
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008
13. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: TerraСпорт,2000
16. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
17. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
18. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

*Интернет-ресурсы*

1. <http://festival.1>
  2. <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО
  3. [www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу
  4. <http://atmrfc.ru/> академия тренерского мастерства
  5. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола
  6. <http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»  
<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>
- Футбольный- Тренер.Ру Мини-футбол в школу
7. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
  8. Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport.ru/ministry>
  9. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).

10. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).

11. Красноярская краевая федерация футбола  
<https://www.goalstream.org/association/101290/92a99eee#/main>

12. Федерация футбола города Красноярска <http://krasfb.ru/>

## **6.2. Образовательный модуль «Мое здоровье»**

### ***Цель:***

- создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия; для сохранения и поддержки индивидуальности каждого ребенка; для развития ребенка как субъекта отношений с людьми, с миром и с собой;
- побуждение и поддержка детских инициатив в культуросообразных видах деятельности, обучение навыкам общения и сотрудничества;
- поддержание оптимистической самооценки и уверенности в себе;
- расширение опыта самостоятельного выбора, формирование желания учиться и основ умения учиться.

### ***Задачи:***

- Обеспечить комфортные условия смены ведущей деятельности – игровой на учебную. Создать условия для овладения высшими формами игровой деятельности.
- Обеспечить условия формирования учебной деятельности: организовать постановку учебных целей, создавать условия для их «присвоения» и самостоятельной конкретизации учениками;
- Побуждать и поддерживать детские инициативы, направленные на поиск средств и способов достижения учебных целей.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей.

### ***Метапредметные результаты:***

- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения вероятных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования.

*Предметные результаты:*

1. после изучения темы «*Самопознание: кто я?*» обучающиеся научатся:
  - осуществлять простейшие физиологические измерения;
  - определять отклонения от собственной физической нормы;
  - понимать индивидуальные особенности строения тела;
  - соблюдать адекватные для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;
  - гуманно относиться к физическим недостаткам других людей.
2. после изучения темы «*Самопознание: я и другие*» обучающиеся научатся:
  - аргументировано отстаивать свою точку зрения в конфликтных ситуациях;
  - пользоваться базовыми навыками позитивного общения;
  - критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;
  - определять природу индивидуальных переживаний;
  - принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения.
3. после изучения раздела «*Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний*» обучающиеся научатся:
  - применять навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;
  - подбирать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;
  - выбирать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;
  - следовать правилам гигиены и профилактики.
4. после изучения раздела «*Питание и здоровье*» обучающиеся:
  - узнают основные группы пищевых продуктов;
  - какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;
  - научатся составлять меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
  - избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.
5. после изучения раздела «*Основы личной безопасности и профилактика травматизма*» обучающиеся научатся:
  - правильному поведению на улице;
  - безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;
  - оказывать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

6. после изучения раздела *«Культура потребления медицинских услуг»* обучающиеся научатся:

- планировать свою деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;
- снимать утомление с органов зрения и слуха;
- использовать различные виды двигательной активности и расслабления;
- правильно себя вести в эпидемиологически неблагоприятных условиях, при подозрении на инфекционное заболевание;
- правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью.

7. после изучения раздела *«Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)»*:

- приобретут необходимые навыки отказа от приема ПАВ;
- приобретут негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению, как к сложно излечимым заболеваниям;
- выработают алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в состоянии наркотического или алкогольного опьянения.

8. после изучения раздела *«Духовное здоровье»* обучающиеся:

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- научатся получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и искусстве.

9. после изучения раздела *«Физическое совершенствование»* обучающиеся:

- приобретут знания о физической культуре и ее истории, организации режима дня и закаливании организма, личной гигиены и профилактике нарушения осанки;
- приобретут умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- научатся развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;
- научатся организации простейших форм занятий: утренняя гимнастика и физкультминутка, подвижные игры и развлечения во время прогулок.

**Форма аттестации по программе** - спортивный праздник с демонстрацией достижений учащихся.

#### **Содержание программы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>

1.	Самопознание: кто я есть?	2
2.	Самопознание: я и другие.	1
3.	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.	2
4.	Питание и здоровье.	4
5.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	4
6.	Культура потребления медицинских услуг.	1
7.	Предупреждение употребления ПАВ.	3
8.	Духовное здоровье.	2
9.	Физическое совершенствование.	15
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

### **Самопознание: кто я есть?**

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, и их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы жизнедеятельности организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья.

Практическая работа по проведению физических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

### **Самопознание: я и другие.**

Самооценка. Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы преодоления стресса.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

### **Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.**

Кожа человека. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами. Гигиена полости рта. Гигиена зрения.

Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

### **Питание и здоровье.**

Питание – основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

### **Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риск нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальные ситуации в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

### **Культура потребления медицинских услуг.**

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами.

Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

### **Предупреждение употребления ПАВ.**

Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. Тренинг «Спасибо, нет».

### **Духовное здоровье.**

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Позитивное влияние различных видов искусств на здоровье людей. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и как средства воспитания здорового образа жизни. История и культура малой родины. Социально-культурные традиции и памятники малой родины как источник духовного здоровья человека.

Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Экологически сообразное и разумное поведение в быту и в общественных местах. Борьба за экологию и охрана окружающей среды.

### **Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, укрепляющих стопу и мышцы ног, для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Приобретение жизненно важных двигательных навыков через игру: с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на ловкость, скорость; с прыжками на месте и с места, в высоту, в длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с лазанием и перелезанием; подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу; занятиям на лыжах.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема (содержание занятий)	Часы
1.	Поведение и характер.	1
2.	Игры с элементами ОРУ «Тяни в круг».	1
3.	Взаимоотношения людей.	1
4.	Игры с бегом на скорость «Встречная эстафета».	1
5.	Способы разрешения конфликтных ситуаций.	1
6.	Игры с прыжками «Прыжок за прыжком».	1
7.	Речевой этикет.	1
8.	Эстафета с преодолением препятствий.	1
9.	Практикум «Упражнения в умении общаться».	1
10.	Игры с метанием «Подвижная цель».	1
11.	Игра-викторина «Я и другие».	1
12.	Игры к баскетболу «Мяч в центр».	1
13.	Повторение: безопасное поведение на улице.	1
14.	Игры к волейболу «Пасовка волейболистов».	1
15.	Повторение: оказание первой помощи при простых травмах.	1
16.	Игры с элементами ОРУ « Кто сильнее?».	1
17.	Игра-викторина «Будь внимателен!»	1
18.	Эстафета по кругу.	1
19.	Практикум «Будь внимателен!».	1
20.	Игры с метанием «Город за городом».	1
21.	Микромир: «хорошие» и «плохие» микробы.	1
22.	Встречная эстафета с мячом.	1
23.	Инфекционные болезни.	1
24.	Игры к волейболу «Летучий мяч».	1
25.	«Пассивная» защита от микробов.	1
26.	Игры с элементами ОРУ « Перетягивание в парах».	1
27.	«Активная» защита от микробов.	1
28.	Игры с бегом на скорость «Бег командами».	1
29.	Кабинет профилактики в медицинском учреждении.	1
30.	Игры к баскетболу «Борьба за мяч».	1
31.	Игра-викторина «Микромир».	1
32.	Эстафета с элементами волейбола.	1
33.	Виды медицинских лекарств и их назначение.	1
34.	Спортивный праздник.	1

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### **1. Книгопечатная продукция:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- примерная программа по физической культуре;
- учебники по физической культуре;
- методические издания по физической культуре для учителей;
- методические и наглядные материалы по теме "Мое здоровье";
- сценарный тематический материал.

### **2. Спортивное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи теннисные;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обруч гимнастический;
- сетка для переноски мячей;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

### **6.3. Образовательный модуль «Начальная военная подготовка».**

**Цель данной программы** – организация эффективной системы подготовки граждан к военной службе и на ее основе условий для гражданского становления, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи и подростков МБОУ Школы № 106.

**Главные задачи программы:**

1. Изменение нравственного климата в молодежной среде, особенно в плане отношения к Вооруженным силам и военной службе в армии.
2. Формирование активной жизненной позиции молодежи.
3. Воспитание ответственности за будущее и настоящее своей страны и уважения к ее истории.
4. Оказание содействия местным органам власти и военному комиссариату в решении проблемы призыва в Вооруженные Силы Российской Федерации.
5. Снижения уровня преступности и количества правонарушений среди несовершеннолетних.
6. Формирование физических качеств молодежи и на этой основе укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни и искоренение вредных привычек.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты**

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

**Метапредметные результаты:**

- овладение умениями формировать понятия о безопасности личности, общества и государства;
- анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развивать умение выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

**Предметные результаты:**

- знание об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира, умение сохранять его.
- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые физические и умственные нагрузки.

**Итоговая аттестация проводится в конце учебного года посредством сдачи зачетов и выполнения контрольных нормативов.**

#### Содержание курса

№ п/п	Дисциплины, наименование разделов, тем	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	
	1. Вводное занятие	2
	2. Бег на короткие дистанции	18
	3. Кроссовая подготовка	18
	4. Метание спортивного снаряда	18
	5. Прыжок в длину с места	18
	6. Силовая гимнастика	16
	7. Плавание	18
<b>II.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	
	1. Порядок надевания противогаза	4
	2. Порядок надевания ОЗК	18
	3. Правила оказания первой помощи	18
	4. Стрельба из пневматической винтовки	18
	5. Неполная разборка-сборка АК 74	18
	6. Строевая подготовка	18
	7. Итоговое занятие	2
	<b>Всего:</b>	<b>204</b>

## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1-2	Вводное занятие	2	Законы РФ и решения Правительства РФ о подготовке молодежи по основам военной службы. Содержание программы, задачи обучения по каждому разделу и порядок проведения специальной военной подготовки. Обязанности обучаемых и правила их поведения на занятиях. Проведение строевого расчета
3-20	Бег на короткие дистанции	18	Беговая разминка. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега и финиширования на короткие дистанции. Техника выполнения старта с помощью стартовых колодок.
21-38	Кроссовая подготовка	18	Разминка в движении. Техника равномерного бега. Развитие выносливости.
39-56	Метание спортивного снаряда	18	Разминка в движении. Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с трех шагов. Техника метания гранаты на дальность с разбега. Игровое упражнение с метанием гранаты.
57-74	Прыжок в длину с места	18	Беговая разминка. Разминка на гибкость. Техника прыжка в длину с места.
75-90	Силовая гимнастика	16	Разминка на месте. Техника выполнения упражнения подтягивание.
91-108	Плавание	18	Разминка на суше. Техника плавания вольным стилем на короткие дистанции.
<b>Специальная подготовка</b>			
109-112	Порядок надевания противогаза	4	Назначение, устройство и порядок пользования противогазом.
113-130	Порядок надевания ОЗК	18	Назначение, общее устройство специальных средств защиты кожи. Общевойсковой защитный комплект, правила пользования.
131-148	Правила оказания первой помощи	18	Понятия о ранах и травмах и их осложнениях. Виды кровотечений, их признаки и способы остановки. Способы временной остановки кровотечений. Правила наложения кровоостанавливающего жгута и закрутки. Первая помощь при кровотечениях Первая помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломов. Первая помощь при обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе, тонущему, пораженному молнией. Оказание первой помощи при укусе змеи и насекомых.
149-166	Стрельба из пневматической винтовки	18	Назначение и общее устройство пневматической винтовки. Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.
167-184	Неполная разборка-сборка АК 74	18	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Последовательность неполной разборки и сборки автомата. Меры безопасности при обращении с автоматом и патронами. Выполнение

			нормативов по разборке и сборке автомата, снаряжению магазина патронами.
185-202	Строевая подготовка	18	Строи и их элементы. Предварительная и исполнительные команды. Ответ на приветствие на месте. Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении в головном уборе и без него. Ответ на приветствие в движении. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Размыкание и смыкание отделения. Движение отделения строевым и походным шагом. Выполнение воинского приветствия в строю.
203-204	Итоговое занятие	2	Сдача зачетов и контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## **Материально-техническая обеспечение:**

### **Учебно-практическое оборудование:**

Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц.

Бинты марлевые. Вата гигроскопическая нестерильная. Вата компрессная.

Жгуты кровоостанавливающие. Индивидуальные перевязочные пакеты. Косынки перевязочные.

Ножницы для перевязочного материала (прямые).

Шинный материал (плотные куски картона, рейки и т. п.) длиной от 0,7 до 1,5 м.

Противогазы.

Фильтрующие и изолирующие средства защиты кожи.

Респираторы. Аптечка индивидуальная (АИ-2). Носилки санитарные. Противопыльные тканевые маски. Ватно-марлевые повязки. Пневматические винтовки. Пули для пневматического оружия. Тир с пулеулавлителем.

### **Тренажеры:**

МГМ Автомата Калашникова. Магазин с патронами. Пневматические винтовки. Пули для пневматического оружия.

## **6.4. Образовательный модуль «Общая физическая подготовка».**

### **Цель:**

Содействие формированию гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности, развитие двигательных способностей и развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий;
- Выработка организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Дополнительная общеразвивающая программа " Общая физическая подготовка" имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения. Количество часов в неделю - 4. Общее количество часов в год по программе – 136 часов. Продолжительность учебного года - 34 недели. Продолжительность учебного часа - 45 минут.

Форма обучения - очная. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном стадионе. Программа адресована учащимся 8-11 класса.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»:**

**Личностные** – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** – освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Аттестация по данной программе** осуществляется посредством сдачи нормативов и зачетов.

#### **Содержание:**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
1. Легкая атлетика	55
2. Гимнастика	31
3. Волейбол	18
4. Баскетбол	14
5. Футбол	13
6. Гандбол	5
<b>Общее количество часов</b>	<b>136</b>

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки – опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Стойка на голове и руках.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.

- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

#### **Баскетбол.**

- Основные приемы.
- Правила техники безопасности.
- Игра по правилам.

#### **Волейбол.**

- Основные приемы.
- Правила техники безопасности.
- Игра по правилам.

#### **Футбол.**

- Основные приемы
- Правила техники безопасности.
- Игра по правилам.

#### **Гандбол.**

- Основные приемы.
- Правила техники безопасности.
- Игра по правилам.

**Тематическое планирование:**

№	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности
<b>І четверть</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
1-2	Организационно-методические требования при проведении занятий. Вводное занятие	2	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Разучивание специальных беговых упражнений, развитие скоростных качеств.
3-4	Бег на 100 м	2	Беговая разминка. Тестирование бега на 100 м. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.
5-6	Бег на короткие дистанции	2	Беговая разминка. Техника старта, бега и финиширования на короткие дистанции. Разучивание футбольного упражнения.
7-9	Техника метания мяча на дальность с разбега	3	Разминка в движении. Техника метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Игровое упражнение с метанием мяча.
10	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Разминка в движении. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции.
11-13	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	3	Беговая разминка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись».
14	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с разбега
15-17	Равномерный бег. Развитие выносливости	3	Разминка в движении. Техника равномерного бега. Забег на 2000 м. Футбольные подвижные игры.
18	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Разминка на гибкость. Тестирование бега 2000 и 3000 м.
19-21	Броски малого мяча на точность	3	Разминка с малыми мячами. Техника бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель на точность. Подвижные игры с метанием малого мяча.
22	Тестирование бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1	Разминка с малыми мячами. Тестирование бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.
23-25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	3	Разминка на месте. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч».
26	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Разминка на месте. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч».
27-28	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	2	Разминка в движении. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Техника преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом.

<b>Футбол</b>			
29-30	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	2	Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игровые упражнения с ведением мяча.
31-32	Удары по мячу подъемом ноги	2	Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу подъемом ноги. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча. Спортивная игра «Мини-футбол».
33-34	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	2	Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу подъемом ноги. Техника удара по катящемуся мячу. Спортивная игра «Мини-футбол».
35-36	Удар по мячу серединой лба	2	Разминка с футбольным мячом в парах. Техника удара по мячу серединой лба. Совершенствование техники удара по мячу подъемом ноги. Спортивная игра «Мини-футбол».
37-38	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	2	Разминка в парах с футбольным мячом. Техника удара головой по летящему мячу. Техника вбрасывания мяча из-за боковой. Спортивная игра «Мини-футбол».
39-40	Футбольные упражнения с мячом	2	Беговая разминка. Техника вбрасывания мяча из-за боковой. Техника удара серединой лба по мячу. Спортивная игра «Мини-футбол».
41	Контрольный урок по теме «Футбол»	1	Разминка с футбольным мячом. Контрольные упражнения Спортивная игра «Мини-футбол».
<b>Гимнастика</b>			
42	ТБ на занятиях гимнастикой	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета.
43-44	Длинный кувырок с разбега	2	Разминка на гимнастических матах. Техника выполнения кувырка вперед с разбега. Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета.
45-46	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега. Техника вращения обруча.
47-48	Акробатические комбинации	2	Разминка с гимнастическим обручем. Техника выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций. Техника лазанья по канату.
49-50	Стойка на голове и руках	2	Разминка с гимнастическим обручем. Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций,

			техники лазанья по канату.
51-53	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	3	Разминка с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения стойки на голове и руках.
54-55	Подъем переворотом на невысокой перекладине	2	Разминка с гимнастической палкой. Техника подъема переворотом. Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения перехода из виса на подколениках в упор присев через стойку на руках.
56-58	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	3	Разминка с гимнастической палкой. Техника выполнения подъема разгибом на перекладине. Комбинация на гимнастическом бревне.
59-61	Упражнения на брусьях	3	Разминка с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Совершенствование техники выполнения подъема переворотом и подъема разгибом. Гимнастическая эстафета.
62-64	Комбинации на брусьях	3	Разминка с гимнастической скакалкой. Комбинация на брусьях. Гимнастическая эстафета и ОФП.
65-67	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	3	Разминка на месте. Техника опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги». Техника лазанья по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».
68-70	Опорный прыжок боком с поворотом	3	Разминка в движении. Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90 градусов. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».
71-72	Опорный прыжок	2	Разминка с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Техника лазанья по канату.
<b>Гандбол</b>			
74-75	Спортивная игра «Гандбол»	2	Разминка с мячом в парах. Правила спортивной игры «Гандбол». Гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций. Спортивная игра «Гандбол».
76-78	Броски и передачи в гандболе	3	Разминка с мячом в парах. Совершенствование техники бросков и передач в гандболе. Спортивная игра «Гандбол».
<b>Волейбол</b>			
79	Передача мяча сверху двумя руками	1	Разминка с волейбольным мячом. Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками. Правила спортивной игры «Волейбол». Спортивная игра «Волейбол».

80-81	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад	2	Разминка с волейбольным мячом. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад. Спортивная игра «Волейбол».
82-83	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	2	Разминка с волейбольным мячом в парах. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники боковой подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача».
84-85	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	2	Разминка с волейбольным мячом в парах. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники боковой подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача».
86-87	Прямой нападающий удар	2	Разминка с набивными мячами. Техника выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча различными способами. Спортивная игра «Волейбол».
88-89	Отбивание мяча кулаком через сетку	2	Разминка с волейбольным мячом. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.
90-92	Тактические действия	3	Разминка с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники подачи. Тактические действия во время проведения игры «Волейбол». Спортивная игра «Волейбол.»
93-96	Игра по правилам	4	Разминка с гимнастической скакалкой. Разминка с гантелями. Волейбольные упражнения в парах. Спортивная игра «Волейбол».
<b>Баскетбол</b>			
97-98	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	2	Беговая разминка. Техника передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».
99-100	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	2	Беговая разминка. Разминка с гантелями. Техника передачи мяча в парах, техника бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами. Спортивная игра «Баскетбол».
101-102	Штрафные броски	2	Разминка с маленькими мячами. Техника штрафных бросков в баскетболе. Подвижная игра «33». Спортивная игра «Баскетбол».
103	Вырывание и выбивание мяча	1	Разминка с набивными мячами. Техника контроля соперника на игровой площадке. Техника вырывания и выбивания мяча. Спортивная игра «Баскетбол».
104	Перехват мяча	1	Разминка с набивными мячами. Разучить технику перехвата мяча. Учебная игра «Челнок»

105-106	Нападение и защита	2	Разминка с баскетбольным мячом в парах. Техника нападения и защиты. Спортивная игра «Баскетбол».
107-110	Игра по правилам	4	Разминка с баскетбольным мячом в парах. Отработать технику нападения и защиты. Техника штрафных бросков. Спортивная игра «баскетбол».
<b>Легкая атлетика</b>			
111-113	Метание малого мяча в горизонтальную цель и в вертикальную цель	3	Разминка с малыми мячами. Техника метания мяча на дальность. Техника метания мяча на точность от стены. Подвижная игра «Точно в цель».
114	Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель и в вертикальную цель	1	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель и в вертикальную цель.
115-117	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3	Беговая разминка. Специальные беговые упражнения. Беговая эстафета.
118	Тестирование бега на 1000 м	1	Беговая разминка. Тестирование бега на 100 м. Беговая эстафета.
119-121	Техника метания мяча на дальность с разбега	3	Разминка в движении. Техника метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Игровое упражнение с метанием мяча.
122	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	Разминка в движении. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на длинные дистанции.
123-125	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	3	Беговая разминка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись».
126	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	Беговая разминка. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега.
127-129	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	3	Разминка на месте. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».
130	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Разминка на месте. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».
131-133	Равномерный бег. Развитие выносливости	3	Разминка в движении. Разминка на развитие гибкости. Техника равномерного бега. Забег на 1500 м. Забег на 2500 м. Футбольные подвижные игры.
134	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	Разминка на гибкость. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Футбольные подвижные игры.
135	Эстафетный бег	1	Беговая разминка. Техника эстафетного бега.
136	Итоговое занятие	1	Сдача нормативов и зачетов.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы «Общая физическая подготовка»**

### **1. Книгопечатная продукция:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре;
- методические издания по физической культуре для учителей;

### **2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи теннисные;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обруч гимнастический;
- сетка для переноски мячей;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

## **6.5. Образовательный модуль «Подвижные игры».**

### **Цели:**

- приобщение к здоровому образу жизни,
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культуры,
- формирование моральных и волевых качеств через занятия избранным видом спорта.

### **Задачи:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты:***

***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей.

***Метапредметные результаты:***

- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения вероятных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования.

**Предметные –**

- приобретут знания о физической культуре и ее истории, организации режима дня и закаливании организма, личной гигиены и профилактике нарушения осанки;
- приобретут умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- научатся развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;
- научатся организации простейших форм занятий: утренняя гимнастика и физкультминутка, подвижные игры и развлечения во время прогулок.

**Форма аттестации** – организация спортивного праздника с демонстрацией достижения учащихся.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал дается в трех разделах:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- участие в играх и соревнованиях.

№	Разделы подготовки	Количество часов
1.	<b>Теоретические занятия</b>	<b>5</b>
2.	<b>Практические занятия:</b>	<b>50</b>
	ОФП	10
	Техника игры	40
3.	<b>Участие в играх и соревнованиях</b>	<b>13</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

*Теоретический раздел* подробно знакомит учащихся с техникой безопасности, гигиеной, режимом, самоконтролем, оказании первой помощи при травмировании, историей развития игр в России и за рубежом, влиянием физических упражнений на организм, с общими основами методики обучения и тренировки, с техникой, тактикой игры, правилами соревнований, с установкой перед играми и разбором проведенных игр.

*Практический раздел* включает в себя общефизическую, техническую и тактическую подготовку.

ОФП ставит цель развить физические качества учащихся, подготовить все системы организма для освоения игровых умений и навыков. Последовательно развиваемые физические качества должны эффективно проявляться в выполнении технических приемов, тактических действий, а также в играх и соревнованиях.

*Под технической подготовкой* учащиеся понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития учащихся.

*Под тактикой* игры понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели. Решению тактических задач подчинены физическая, психологическая и техническая подготовки.

*Участие в соревнованиях и играх.* Игровая подготовка включает в себя соревнования игровых действий направленных на координацию тактических и технических приемов ведения игры. Объединение игровых действий в рамках комбинаций, коллективному решению игровых ситуаций, совершенствование творческого мышления занимающихся, где их индивидуальные действия способствуют наилучшему решению задач коллектива.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема	Количество часов	Деятельность обучающихся
1	ТБ на занятиях «Подвижные игры»	2	Освоение теоретических понятий.

2	Техника игры без мяча.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
3	Игры-эстафеты.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
4	Техника игры с мячом.	2	Отработка упражнений по данной технике.
5	Удары по мячу ногами.	2	Отработка упражнений по данной технике.
6	Ловля и передача мяча в движении	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
7	Ловля и передача мяча на месте.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
8	Игры с прыжками	2	Отработка упражнений по данной технике.
9	Игры с бегом	2	Отработка упражнений по данной технике.
10	Игры-аттракционы.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
11	Бросок мяча	2	Отработка упражнений по данной технике.
12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
13	Подвижные игры с элементами волейбола	2	Отработка упражнений по данной технике.
14	Гимнастические упражнения с мячом	2	Отработка упражнений по данной технике.
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
16	Гимнастические упражнения в прыжках.	2	Отработка упражнений по данной технике.

17	Разучивание прыжков в группировке	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
18	Учебно – тренировочные игры.	2	Участие в соревнованиях.
19	Считалки для подвижных игр.	2	Отработка упражнений по данной технике.
20	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	2	Отработка упражнений по данной технике.
21	Обучение способам организации игровых площадок	2	Отработка упражнений по данной технике.
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	2	Отработка упражнений по данной технике.
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	2	Отработка упражнений по данной технике.
24	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2	Отработка упражнений по данной технике.
25	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	2	Отработка упражнений по данной технике.
26	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2	Отработка упражнений по данной технике.
27	Прием (остановка) мяча.	2	Освоение теоретических понятий. Отработка упражнений по данной технике.
28	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2	Отработка упражнений по данной технике.
29	Прием катящихся мячей	2	Отработка упражнений по данной технике.
30	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	2	Отработка упражнений по данной технике.
31	Бег с поворотами и изменением направлений	2	Отработка упражнений по данной технике.
32	Сложно координированные беговые упражнения.	2	Отработка упражнений по данной технике.
33	Учебно – тренировочные игры.	2	Участие в соревнованиях.
34	Спортивный праздник. Итоговое занятие.	2	Презентация полученных знаний и

			умений.
<b>Итого 68 часов</b>			

***Материально-техническое оборудование:***

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект мячей.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова « Спортивные игры»
2. Ю.И.Портных, Н.М. Люкшинов « Спортивные игры» 1975
3. . С.Н.Андреев « Футбол – твоя игра» 1989
4. Л.В. Былеева «Подвижные игры» 1989
5. Л.В. Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры» 1982
6. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев «Мини-футбол в школе» 2006.

**7. Методическое обеспечение Программы.**

***7.1. Организация образовательного процесса.***

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

***7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения***

*Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.*

*Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.*

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

*Стандартная* - параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

*Переменная* - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

*Объём нагрузки* определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

*Интенсивность нагрузки* определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

- *нагрузка средней интенсивности*

*нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

*Отдых* – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

*Правило:* отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

***Методы, применяемые при освоении технических элементов***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

*«Фартлек»* - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование

различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

## **8. Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

– покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

## **9. Система контроля.**

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

### **\*Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

.