

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 30

УТВЕРЖДАЮ



Директор СОШ № 30

А.А. Новикова

Приказ № 01-10-450-2

От « 31 » мая 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«ОЛИМПИЙЦЫ»**

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Жданова Ирина Евгеньевна

Рыбинск  
2021г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) "ОЛИМПИЙЦЫ" по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре с учетом 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.

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

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель данной программы:

знакомство учащихся с деятельностью школьного спортивного клуба, формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- помочь учащимся в освоении программных требований основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура»
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

## 2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

## 3. 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.

## 4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО-10-17 лет, срок реализации – 1 год.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 учащимися содержания программы по ОФП 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 учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися 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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

## Учебно-тематический план

| №   | Темы                                 | Количество часов   |
|-----|--------------------------------------|--------------------|
| 1   | Основы знаний                        | 8                  |
| 2   | Общеразвивающие упражнения           | В процессе занятий |
| 3   | Легкая атлетика                      | 22                 |
| 4   | Гимнастика, акробатика               | 6                  |
| 5   | Спортивные игры:                     |                    |
| 5.1 | - пионербол                          | 10                 |
| 5.2 | - футбол                             | 6                  |
| 5.3 | - баскетбол                          | 6                  |
| 5.4 | - волейбол                           |                    |
| 5.5 | - лапта                              | 10                 |
| 6   | Подвижные игры                       | В процессе занятий |
| 7   | Контрольные упражнения, соревнования | В процессе занятий |
| 8   | Итого                                | 68                 |

### Содержание изучаемого курса

#### Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминутки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

#### Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

#### Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

#### Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным

шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### Лапта

*Теоретический материал.*

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации

*Основы техники и тактики игры.*

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

### *Тактика игры.*

использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра. Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

### Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### Пионербол

Поддачи: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

#### Баскетбол.

Ведение мяча бегом с обеганием стоек; передача мяча при встречном движении; передача и броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника; перехват мяча во время ведения и передачи; подстраховка; личная опека. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### Волейбол.

Основные приемы: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, передача сверху двумя руками назад, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча отражённого сеткой. Тактические действия: передачи мяча из зоны защиты в зону нападения; прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### Футбол.

Основные приемы: удары по неподвижному и катящемуся мячу: внешней частью стопы, носком, серединой лба. Остановки мяча. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Методическое обеспечение ПДО**

### Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

### Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

### Контрольные упражнения (мониторинг).

| Месяц                         | сентябрь      | октябрь   | ноябрь                       | декабрь                                 | Декабрь-январь                           | Январь-февраль            | март          | Апрель-май    |
|-------------------------------|---------------|---|------------------------------|---|--|---------------------------|---------------|---------------|
| <b>Контрольное упражнение</b> | Бег 60 метров | Челночный бег, прыжок в длину, отжимания, подтягивания, поднимания туловища | Штрафные броски в баскетболе | Кувырок вперед, назад, тест на гибкость | Подача мяча в пеонербол в различные зоны | Метание мяча на дальность | Челночный бег | Бег 60 метров |

### Календарно - тематическое планирование

| №  | Дата занятия | Тема занятия (изучаемый материал)  | Количество часов |
|----|--------------|--|------------------|
| 1. |              | Знакомство учащихся с школьным спортивным клубом "Олимпийцы". Его устав, план мероприятий на предстоящий год   | 1                |
| 2. |              | Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м). Входной контроль - бег 60 метров | 1                |
| 3. |              | Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.  | 1                |
| 4. |              | Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Бег с легкоатлетическим парашютом  | 1                |
| 5. |              | ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.   | 1                |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 6.  |  | Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.                                | 1 |
| 7.  |  | Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».            | 1 |
| 8.  |  | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.                        | 1 |
| 9.  |  | Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.                        | 1 |
| 10. |  | Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.                                   | 1 |
| 11. |  | ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.                                 | 1 |
| 12. |  | Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».                              | 1 |
| 13. |  | Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания. | 1 |
| 14. |  | Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.                            | 1 |
| 15. |  | Развитие специальной выносливости. Переменный бег.   | 1 |
| 16. |  | Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.                           | 1 |
| 17. |  | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.                     | 1 |
| 18. |  | Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.                 | 1 |
| 19. |  | Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом,  | 1 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | ведение на месте.   |   |
| 20. |  | Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи. Остановка двумя шагами.   | 1 |
| 21. |  | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом. Контроль штрафных бросков                               | 1 |
| 22. |  | Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3. Стритбол  | 1 |
| 23. |  | Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.   | 1 |
| 24. |  | Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.   | 1 |
| 25. |  | Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.   | 1 |
| 26. |  | Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».  | 1 |
| 27. |  | Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.  | 1 |
| 28. |  | Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, тест на гибкость   | 1 |
| 29  |  | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.  | 1 |
| 30. |  | Комплекс упражнений для развития силовых способностей.  | 1 |
| 31. |  | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     |  | Предупреждение травматизма. Переход.   |   |
| 32. |  | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП | 1 |
| 33. |  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.                            | 1 |
| 34. |  | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  | 1 |
| 35. |  | Подача мяча. Приём мяча после подачи   | 1 |
| 36. |  | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.                            | 1 |
| 37. |  | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.  | 1 |
| 38. |  | Приём подачи, передача к сетке. Контроль подачи мяча в различные зоны. Игра по упрощенным правилам.                                      | 1 |
| 39. |  | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |
| 40. |  | Ловля нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.   | 1 |
| 41. |  | Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.                               | 1 |
| 42. |  | Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений   | 1 |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
| 43. |  | Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.      | 1 |
| 44. |  | Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.                  | 1 |
| 45. |  | Техника перемещений. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.                                     | 1 |
| 46. |  | Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра                                  | 1 |
| 47. |  | Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |
| 48. |  | Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.   | 1 |
| 49. |  | Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.   | 1 |
| 50. |  | Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»         | 1 |
| 51. |  | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.                                  | 1 |
| 52. |  | Обучение передаче мяча. Обучение остановке мяча  | 1 |
| 53. |  | Совершенствование навыков передаче мяча.   | 1 |
| 54. |  | Обучение удару мяча слета.   | 1 |
| 55. |  | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях  | 1 |
| 56. |  | Совершенствование ударов мяча по воротам   | 1 |
| 57. |  | Удары по прыгающему и летящему мячу. Учебная   | 1 |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  | игра  |   |
| 58. |  | Волонтерское движение. Правила судейства.<br>Проведение спортивных праздников   | 1 |
| 59. |  | Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Волейбол» (правила, отдельные элементы). | 1 |
| 60. |  | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.  | 1 |
| 61. |  | ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».   | 1 |
| 62. |  | Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».  | 1 |
| 63. |  | Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.                                  | 1 |
| 64. |  | Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.  | 1 |
| 65. |  | Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.  | 1 |
| 66. |  | Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».   | 1 |
| 67. |  | Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 60 м.   | 1 |
| 68. |  | Подведение итогов года. Награждение лучших спортсменов. Обсуждение планов на следующий год.                                 | 1 |

## Список литературы

### Для учащихся:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М.,2016
3. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
- 6.Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

### Для педагогов:

1. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 2000г.
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.:ил.