

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 93" г. Барнаула

РАССМОТРЕНО

На
педагогическом
совете

Протокол № 12 от
«22» августа 2024

г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7243963F7DF66F8B9EC7CC141EFBAA1
Владелец: Гринина Ольга Ивановна
Действителен: с 12.09.2024 до 06.12.2025

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора
МБОУ «СОШ № 93»
О. И. Гринина.
Приказ № 257-осн от
22.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Тарасова Анастасия Валерьевна
(ФИО учителя)

УЧИТЕЛЬ физической культуры
(предмет)

г. Барнаул 2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
 2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
- Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Минобр-науки РФ № 629 от 27.06.22 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ «СОШ № 93»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 93»

Актуальность

Заниматься ОФП может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и, допущенный врачом к занятиям. Занятия общей физической подготовки в Детском оздоровительно-образовательном центре являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья. Цель: Достижения всестороннего развития и овладения физической культурой с целью укрепления здоровья. Основные задачи программы: Повышение мотивации занимающихся к занятиям физической культуры. Обучения основам различных видов спорта. Формирование занятий умений и навыков по разным видам спорта; Профилактика правонарушений, подростковой преступности и наркомании средствами физической культуры и спорта. Умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Воспитание морально волевых качеств: мужества, стойкости, воли к победе, умения преодолевать большие физические нагрузки. Физическое воспитание и оздоровление детей в процессе овладения физической культурой. Они решаются руководителем на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности учащихся в детском коллективе внешкольного учреждения. Направленность: физкультурно-спортивная. Режим занятий: занимающиеся. Продолжительность занятий в группах 1-2 раза в неделю по 1-2 часа из расчёта 36-38 учебных недель в год согласно возрасту. Отличие данной программы в том, что программа по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках

физической культуры в общеобразовательной школе, дополняет его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле. Необходимо также поддерживать связь с общеобразовательной школой и родителями занимающихся.

1.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 1-2 астрономических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекций, участие в соревнованиях, показательные выступления и др. В зале на обучающегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади, зал должен быть оснащен кондиционером или окнами с открывающимися фрамугами, обеспечивающим не менее чем 3-х кратный (в течение часа) обмен воздуха в помещении. Для занятий необходима следующая индивидуальная экипировка: спортивный костюм для занятий на улице, шорты, футболка, удобная спортивная обувь. В объединении необходимо вести работу с семьей ребенка, родительским коллективом. Родительский комитет может участвовать в принятии решений, затрагивающих интересы детей. При составлении плана учебно-оздоровительных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Поэтому руководитель должен изучать своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи во время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. На последующих занятиях кружка в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение занимающихся к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе, к природе, определяет направленность личности, его интересы, мотивы поведения, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу. Руководитель группы должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать в учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию занимающегося, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать

необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель группы должен разъяснить занимающимся идейную направленность русской системы физического воспитания, значение достижений спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности. При подборе средств и методов практических занятий руководитель группы должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно, состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.); основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделы в гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-оздоровительные занятия в группе с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с учеником. Учебно-воспитательный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала, которые составляются руководителем на основе норм данной возрастной группы. Соревнования в группах и между другими группами других учреждений повышают интерес к занятиям. Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у занимающихся здорового и гармоничного образа жизни, общественной активности, чувства ответственности за свои действия перед коллективом, на воспитание российской молодежи.

1.3. Программа основывается на современных тенденциях образования и на следующих главных педагогических **принципах**:

✓ **Принцип гуманизации:** опора на положительные качества воспитанника; создание ситуации успеха; защищённость и эмоциональная комфортность воспитанника в педагогическом взаимодействии.

✓ **Принцип демократизации:** индивидуально-ориентированный характер педагогического процесса; организация педагогического процесса с учетом национальных особенностей воспитанников; взаимное уважение, такт и терпение во взаимодействии педагогов и воспитанников; широкое

вовлечение родителей в организацию жизнедеятельности воспитанников в коллективе.

✓ **Принцип природосообразности:** педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье воспитанников, способствующий созданию здорового образа жизни; направлен на самовоспитание, самообразование, самообучение воспитанников; строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников; опирается на зону ближайшего развития.

✓ **Принцип систематичности и последовательности:** доступность и привлекательность предлагаемой информации; использование внутрипредметных и межпредметных связей; осуществление постоянного контроля и объективной оценки результатов обучения и воспитания и др.

✓ **Принцип доступности и нарастающей трудности** – переходить от близкого к далёкому. От лёгкого к более трудному. От известного к неизвестному. Учитывать уровень актуального развития каждого ребёнка и индивидуальную скорость продвижения при овладении новыми знаниями или требованиями.

2. Направленность программы: физкультурно-спортивная. Создание условий для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Цель программы – совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья, содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**К концу первого года обучения воспитанник будет знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т. д.;

3. Календарный график.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	28.10.2024 г. по 05.11.2024 г. 29.12.2024 г. по 08.01.2025 г. 22.03.2025 г. по 30.03.2025 г. 25.05.2025 г. по 31.08.2025 г
Даты начала и окончания учебного года	с 02.09.2024 по 25.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации (при наличии)	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	-

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группа разновозрастная

Режим занятий: два учебных часа один раз в неделю

4. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

4. Содержание программы
«ОФП»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по Т.Б.	1	1		соревнования
2	Баскетбол	13	1	12	соревнования
3	Пионербол	13	1	12	соревнования
4	Волейбол	15	1	14	соревнования
5	Футбол	13	1	12	соревнования
6	Легкая атлетика	13	1	12	соревнования
	ИТОГО:	68	6	62	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Практические занятия.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения

за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся

направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Изучение физической культуры в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по Т.Б.	1	1	
2.	Баскетбол(13ч)			
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	1	1	
	2. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. Игра.	1		1
	3. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	1		1
	4.Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	2		2
	5.Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	2		2
	6.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по	2		2

	упрощенным правилам.			
	7.Эстафеты с элементами баскетбола.	4		4
3.	Пионербол. (13 часов)			
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	1	1	
	2.Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	2		2
	3.Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.	2		2
	4.Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	2		2
	5.Учебная игра в пионербол	4		4
4.	Волейбол (15 часов)			
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	1	1	
	2. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	2		2
	3. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	2		2
	4. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам.	3		3
	5. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданием.	2		2
	6.Учебная игра в волейбол	5		5
5.	Футбол (13 часов)			
	1.Инструктаж по ТБ. Правила игры и жесты судьи.	1	1	
	2. Различные виды жонглирования с мячом, выполнение ударов внутренней и внешней частью стопы.	2		2
	3. Удары по мячу. Учебная игра.	2		2
	4. Отработка короткой, средней, дальней	2		2

	передачи. Учебная игра.			
	5. Соревнования и эстафеты с применением элементов футбола.	2		2
	6. Игра в футбол.	4		4
6.	Лёгкая атлетика (13 часов)			
	1. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А.	1	1	
	2. Развитие стартовой скорости.	2		2
	3. Спринтерский бег.	2		2
	4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		2
	5. Развитие выносливости в беге на дальние дистанции.	2		2
	6. Бег по отрезкам, эстафетный бег.	4		4
	Всего часов	68	6	62

**6. Комплекс организационно - педагогических условий
Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2024 по 20.05.2025 г.

7. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	1. Сетка волейбольная 2. Стойки волейбольные 3. Гимнастическая стенка 4. Гимнастические скамейки 5. Гимнастические маты 6. Скакалки 7. Мяч баскетбольный 8. Мяч футбольный 9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
Информационное	-аудио

Аспекты	Характеристика
обеспечение	- видео - фото - интернет источники

8. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

9.Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

9.1. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список литературы

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений
В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.