

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Губернский колледж города Похвистнево»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «ГКП»  
  
В.Г. Иванов  
5 сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ»**  
**(общая физическая подготовка)**

Срок реализации: 3 год(а)

Руководитель: Дмитриев А.К.  
преподаватель физической культуры

г.Похвистнево, 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр</b>
1. Паспорт программы	3
2. Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения	5
3. Календарно-тематическое планирование первого года обучения	7
4. Календарно-тематическое планирование второго года обучения	9
5. Календарно-тематическое планирование третьего года обучения	
6. Список литературы	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Рабочая программа разработана для реализации в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье обучающегося представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья выпускников общеобразовательных школ охрана и укрепление здоровья подростков является одним из основных направлений в деятельности колледжа.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в колледже с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 1-4 курсов. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

## 2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

## 3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

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

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

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

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

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

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **Организация учебно-тренировочной деятельности:**

Режим работы в неделю составляет 4 часа, наполняемость учебных групп – 15 человек (на всех этапах обучения в группах ОФП). Занятия проходят 3 раза в неделю.

### **Материально техническое обеспечение:**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

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

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы секции 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** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Освоения программы осуществляется следующими способами:

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (Способы двигательной деятельности)**

### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками,

обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы ГНП-3, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт обучающегося, используя для этого всевозможные варианты



упражнений и условия их проведения. В результате обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять обучающимся радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть обучающимся простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности обучающегося, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

## **Спортивные игры**

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития подростка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

## **2.1 Содержание первого года обучения**

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий в первый год обучения, является акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач должно явиться выработанное умение и интерес обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе занятий педагог должен определить предрасположенность обучающегося к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

## **2.2 Содержание второго года обучения**

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений), и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Во второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

### 2.3 Содержание третьего года обучения

#### Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;

- решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

На третьем году продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у обучающихся потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у учащихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

### Календарно-тематическое планирование (первый год обучения)

№ занятия	Раздел	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория (1 ч.)	Беседа: «Физическая культура и спорт».	1
2	Легкая атлетика (16 ч.)	Бег на короткие дистанции.	1
3		Бег на короткие дистанции.	3
4		Низкий старт, высокий старт.	1
5		Старты. Стартовый разгон.	1

6		Стартовый разбег.	3
7		Финиширование.	1
8		Бег на средние дистанции.	1
9		Бег на средние дистанции.	3
10		Кроссовая подготовка.	1
11		Кроссовая подготовка.	1
12	Контрольные испытания (3 ч.)	Контрольные испытания.	3
13	Легкая атлетика (2 ч.)	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	1
14		Осенний легкоатлетический кросс.	1
15	Специальная подготовка (3 ч.)	Специальная подготовка.	3
16	Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
17		Общая физическая подготовка.	1
18	Баскетбол (13ч.)	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	3
19		Стойки, передвижения в стойках.	1
20		Передачи мяча на месте.	1
21		Передачи мяча в движении, со сменой мест.	3
22		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23		Броски мяча в корзину, с места.	1
24		Броски мяча в корзину, в движении.	3
25	Специальная подготовка (1 ч.)	Специальная подготовка.	1
26	Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
27	Баскетбол (10 ч.)	Броски мяча в корзину, в движении.	3
28		Финты. Учебная игра.	1
29		Психологическая подготовка. Учебная игра.	1
30		Подготовка к соревнованиям.	3
31		Соревнования по баскетболу.	1
32		Соревнования по баскетболу.	1
33	Волейбол (26 ч.)	Техника безопасности на занятиях волейболом.	3
34		Стойки, передвижения в стойках.	1
35		Передачи мяча на месте, в движении.	1
36		Передачи сверху и снизу двумя руками.	3
37		Прием и передача мяча.	1
38		Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	1
39		Учебная игра. Тактические действия.	3
40		Учебная игра.	1
41		Соревнования по волейболу.	1
42		Соревнования по волейболу.	3

43		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3
44		Нижняя прямая подача.	1
45		Верхняя прямая подача.	1
46		Поддачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию.	3
47	Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
48	Специальная подготовка (4 ч.)	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	1
49		Специальная подготовка.	3
50	Волейбол (1 ч.)	Тактическая подготовка в нападении и защите.	1
51	Теория (1 ч.)	Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	1
52	Волейбол (3 ч.)	Судейская практика. Учебная игра.	3
53	Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
54	Контрольные испытания (3 ч.)	Контрольные испытания	3
55	Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.)	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1
56		Общеразвивающие упражнения (с предметами).	1
57		Общеразвивающие упражнения.	3
58		Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1
59		Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувьрки).	1
60		Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	3
61		Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
62		Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1
63		Гимнастическая комбинация.	3
64	Теория (1 ч.)	Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи».	1
65	Общая физическая подготовка (1 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
66	Подвижные игры (10 ч.)	Подвижные игры с элементами волейбола.	3
67		Подвижные игры с элементами волейбола.	1
68		Подвижные игры с элементами акробатики.	1
69		Подвижные игры с элементами акробатики.	3
70		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71		Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
72	Специальная подготовка (1 ч.)	Специальная подготовка.	1
73	Общая физическая подготовка (4 ч.)	Общая физическая подготовка.	1
74		Общая физическая подготовка.	3
75	Теория (1 ч.)	Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	1
76	Баскетбол (17 ч.)	Передачи мяча на месте. Броски в корзину.	1

77	ч.)	Передачи мяча в движении, со сменой мест.	1
78		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
79		Броски мяча в корзину, в движении.	3
80		Финты. Учебная игра.	1
81		Вырывание и выбивание мяча.	1
82		Судейская практика. Правила. Судейство.	3
83		Комбинации из освоенных элементов.	1
84		Учебная игра. Судейство.	1
85		Тактические действия в нападении. Учебная игра.	3
86		Тактические действия в защите.	1
87	Теория (1 ч.)	Беседа: «Значение физической культуры и спорта».	1
88	Общая физическая подготовка (8 ч.)	Общая физическая подготовка.	3
89		Общая физическая подготовка.	1
90		Общая физическая подготовка.	1
91		Общая физическая подготовка.	3
92	Легкая атлетика (15 ч.)	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
93		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	1
94		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.	3
95		Прыжок в высоту на результат.	1
96		Низкий старт, высокий старт.	1
97		Старты. Стартовый разгон.	3
98		Финиширование.	1
99		Бег на средние дистанции.	1
100		Бег на средние дистанции.	1
101		Кроссовая подготовка до 10 мин.	1
102	Кроссовая подготовка до 15 мин.	1	
103	Контрольные испытания (3 ч.)	Контрольные испытания	3
104	Легкая атлетика (7 ч.)	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1
105		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы.	1
106		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат	3
107		Метание малого мяча.	1
108		Метание малого мяча на дальность.	1
109	Общая физ. подготовка (3 ч.)	Общая физическая подготовка.	3
110	Специальная подготовка (1 ч.)	Специальная подготовка.	1

### Календарно-тематическое планирование (второй год обучения)

№ занятия	Раздел	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория (2 ч.)	Беседы: «Физическая культура и спорт»,	2

		«Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль».	
2	Легкая атлетика (16 ч.)	Бег на короткие дистанции.	2
3		Старты. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	2
4		Стартовый разбег. Бег на средние дистанции.	2
5		Финиширование. Бег на средние дистанции.	2
6		Метание малого мяча на дальность.	2
7		Метание малого мяча в цель. Кроссовая подготовка.	2
8		Метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
9		Кроссовая подготовка.	2
10		Контрольные испытания (2 ч.)	Контрольные испытания.
11	Легкая атлетика (2 ч.)	Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу.	2
12	Специальная подготовка (2 ч.)	Специальная подготовка.	2
13	Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	2
14	Баскетбол (12ч.)	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	2
15		Стойки, передвижения в стойках. Передачи мяча.	2
16		Передачи мяча в движении, со сменой мест.	2
17		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2
18		Броски мяча в корзину, с места.	2
19		Броски мяча в корзину, в движении.	2
20	Специальная подготовка (2 ч.)	Специальная подготовка.	2
21	Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	2
22	Баскетбол (12 ч.)	Броски мяча в корзину, в движении.	2
23		Финты. Учебная игра.	2
24		Психологическая подготовка. Учебная игра.	2
25		Подготовка к соревнованиям.	2
26		Соревнования по баскетболу.	2
27		Соревнования по баскетболу.	2
28		Волейбол (26 ч.)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки.
29	Передвижения в стойках. Передачи мяча.		2
30	Передачи мяча на месте, в движении.		2
31	Передачи сверху и снизу двумя руками.		2
32	Атакующий удар.		2
33	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).		2
34	Учебная игра. Тактические действия.		2
35	Блокирование атакующего удара.		2
36	Соревнования по волейболу.		2

37		Соревнования по волейболу.	2
38		Атакующий удар. Учебная игра.	2
39		Верхняя прямая подача.	2
40		Поддачи мяча по зонам. Учебная игра.	2
41	Специальная подготовка (6 ч.)	ОРУ с мячами. Специальная подготовка.	2
42		Специальная подготовка.	2
43		ОРУ с набивными мячами. Специальная подготовка.	2
44	Волейбол (4 ч.)	Тактическая подготовка в нападении и защите.	2
45		Судейская практика. Учебная игра.	2
46	Общая физическая подготовка (2 ч.)	Общая физическая подготовка.	2
47	Контрольные испытания (2 ч.)	Контрольные испытания	2
48	Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)	Общеразвивающие упражнения (с предметами).	2
49		Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	2
50		Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувьрки).	2
51		Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	2
52		Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	2
53	Теория (2 ч.)	Беседы: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи», «Правила соревнований, оборудование, инвентарь»	2
54	Подвижные игры (4ч.)	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
55		Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
56	Специальная подготовка (2 ч.)	Специальная подготовка.	2
57	Общая физическая подготовка (4 ч.)	Общая физическая подготовка.	2
58		Общая физическая подготовка.	2
59	Баскетбол (10 ч.)	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
67		Тактические действия в защите.	2
60		Учебная игра. Судейство.	2
61		Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
62		Тактические действия в защите.	2
63	Легкая атлетика (10 ч.)	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2
64		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.	2
65		Прыжок в высоту на результат.	2
66		Полоса препятствий.	2
67		Прохождение полосы препятствий.	2
68	Контрольные испытания (2 ч.)	Контрольные испытания	2
69	Общая физ. подготовка (4 ч.)	Общая физическая подготовка.	2
70		Общая физическая подготовка.	2
71	Легкая	Прохождение полосы препятствий.	2



72	атлетика (8ч.)	Передача эстафетной палочки.	2
73		Эстафетный бег.	2
74		Эстафетный бег.	2
75		Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2

### Распределение учебно-тренировочного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Содержание	Год обучения		
		первый	второй	третий
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть:</b>	<b>5ч.</b>	<b>4ч.</b>	<b>5ч.</b>
	-Физическая культура и спорт.	+	+	+
	-Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.	+	+	+
	-Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	+	+	+
<b>2.</b>	<b>Практическая часть:</b>	<b>165ч.</b>	<b>146ч.</b>	<b>165ч.</b>
	<b>1) Легкая атлетика:</b>	30ч.	36ч.	30ч.
	- Бег на короткие дистанции	+		+
	-Стартовый разбег	+	+	+
	-Низкий старт, высокий старт	+	+	+
	-Финиширование	+	+	+
	-Кросс 1000-1500 м.		+	+
	-Прыжки в длину с разбега	+	+	+
	-Прыжок в высоту		+	+
	-Метание малого мяча	+	+	+
	-Полоса препятствий		+	+
	-Эстафетный бег			
	-Судейская практика	+		
	<b>2) Подвижные игры</b>	10ч.	4ч.	6ч.
	<b>3) Баскетбол:</b>	40ч.	34ч.	44ч.
	-Стойки, передвижения	+	+	+
	-Передачи мяча на месте, в движении	+	+	+
	-Ведение мяча	+	+	+
	-Броски в корзину с места, в движении	+	+	+
	-Финты	+	+	+
	-Тактические действия на площадке		+	+
	-Судейская практика		+	+
<b>4) Волейбол:</b>	30ч.	30ч.	35ч.	
-Стойки, перемещения	+	+	+	
-Прием и передачи мяча	+	+	+	
-Подачи мяча	+	+	+	
-Атакующий удар		+	+	
-Блокирование атакующего удара		+	+	
-Тактические действия на площадке		+	+	
-Судейская практика		+		
<b>5) Гимнастика с элементами акробатики:</b>	15ч.	10ч.	10ч.	
-Общеразвивающие упражнения	+	+	+	
-Гимнастические элементы	+	+	+	
-Гимнастические комбинации	+	+	+	
<b>6) Специальная подготовка.</b>	10ч.	12ч.	12ч.	
<b>7) Общая физическая подготовка.</b>	21ч.	14ч.	21ч.	
<b>8) Контрольные испытания.</b>	9ч.	6ч.	6ч.	
	<b>Итого:</b>	<b>170ч.</b>	<b>150ч.</b>	<b>170ч.</b>

## Список литературы:

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.