

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю:
Директор МКОУ «ЕФМЛ»
/Валентьева В.А./
Приказ от «30» августа 2024 г. №42

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Мальцев Роман Сергеевич,
учитель физической культуры;
Карпов Эдуард Николаевич,
учитель физической культуры;

Пояснительная записка

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от двенадцати до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, секция общей физической подготовке содействует всестороннему развитию школьников.

Актуальность программы: заключена во все возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Отличительные особенности программы: Программа составлена на основе личного опыта составителей, полученного при практической профессиональной деятельности. Программа реализуется в образовательном учреждении, где особое внимание изучению дисциплин естественнонаучного цикла, поэтому для всестороннего развития личности была разработана данная программа.

Адресат программы: 12-17 лет (учащиеся 7-11 классов).

Объём программы: 720 часов.

7 класс – 144 часа;

8 класс – 144 часа;

9 класс – 144 часа;

10 класс – 144 часа;

11 класс - 144 часа.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятий:

7 класс – 4 часа в неделю

8 класс – 4 часа в неделю;

9 класс – 4 часа в неделю;

10 класс – 4 часа в неделю;

11 класс – 4 часа в неделю.

Формы подведения итогов: Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- $\frac{3}{4}$ укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- $\frac{3}{4}$ обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- $\frac{3}{4}$ подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- $\frac{3}{4}$ подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по общей физической подготовке для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

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

Планируемые результаты освоения курса:

- $\frac{3}{4}$ У обучающихся разовьются:
 - желание заниматься тем или иным видом спорта;
 - стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- $\frac{3}{4}$ Расширятся знания по вопросам правил проведения соревнований.
- $\frac{3}{4}$ Повысится уровень физической подготовки.
- $\frac{3}{4}$ Разовьются волевые качества:
 - целеустремленность;
 - настойчивость;
 - решительность;
 - смелость;
 - самообладание.
- $\frac{3}{4}$ Повысится интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Содержание материала

7 класс

1. Вводная часть-4 часа

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности при занятиях в кружке.

2. Легкая атлетика-14 часов

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте. Ускорение, бег по повороту, финиш. Бег на время на дистанции 30м, 60м. Бег на время на дистанции 100м.

3. Футбол-12 часов

Бег по пересеченной местности. с/и футбол. Ознакомление с ведением и обводкой. Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.

4. Баскетбол-12 часов

Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.

5. Волейбол-18 часов

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.

6. Баскетбол-18 часов

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

7. Лыжная подготовка-30 часов

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ. Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ.

8. Баскетбол-16 часов

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игровая тренировка.

9. Легкая атлетика-12 часов

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. с/и «Футбол». Бег на середине дистанции. Тестирование.

10. Футбол-8 часов

Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. План самостоятельных занятий на лето.

Учебно-тематический план (7 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	4
2	Легкая атлетика	14
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	18
6	Баскетбол	18
7	Лыжная подготовка	30
8	Баскетбол	16
9	Легкая атлетика	12
10	Футбол	8

Календарно-тематическое планирование (7 класс)

№ занятия	№ недели	Тема занятий	Количество часов
1-2	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнегодичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	4
Легкая атлетика			
3-4	2	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4
5-6	3	Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте.	4
7	4	Ускорение, бег по повороту, финиш.	2
8	4	Бег на время на дистанции 30м, 60м.	2
9	5	Бег на время на дистанции 100м.	2
Футбол			
10	5	Бег по пересеченной местности. с/и футбол	2
11	6	Ознакомление с ведением и обводкой	2
11-12	6-7	Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча.	4
13	7	Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря.	2
14	8	Тренировочная игра.	2
Баскетбол			
15-16	8-9	Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра.	4
17	9	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
18-19	10	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола.	4
20	11	Учебно-тренировочная игра.	2
Волейбол			
21-22	11-12	Прием мяча. Передача мяча.	4
23-24	12-13	Подача мяча.	4
25-26	13-14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
27-28	14-15	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	4
29	15	Учебно-тренировочная игра.	2
Баскетбол			
30	16	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
31-32	16-17	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо.	4
33	17	Броски мяча в кольцо.	2
34-35	18	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	4
36-37	19	Овладение мячом и противодействия.	4
38	20	Отвлекающие приемы.	2
Лыжная подготовка			
39-40	20-21	Классические лыжные ходы.	4
41-42	21-22	Коньковые лыжные ходы.	4
43-44	22-23	Подъёмы и спуски с горы.	4
45-46	23-24	Торможение на лыжах.	4

47-48	24-25	Повороты на лыжах	4
49-50	25-26	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	4
51	26	Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ	2
52-53	27	Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ	4
Баскетбол			
54-55	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
56-57	29	Групповые тактические действия в нападении и защите.	4
58-59	30	Командные тактические действия в нападении и защите.	4
60	31	Двусторонняя игра.	2
61	31	Игровая тренировка.	2
Легкая атлетика			
62	32	Бег на короткие дистанции.	2
63-64	32-33	Бег по пересеченной местности.	4
65-66	33-34	с/и «Футбол». Бег на середине дистанции.	4
67	34	Тестирование.	2
Футбол			
68-69	35	Удары по мячу. Тренировочная игра.	4
70	36	Игра вратаря.	2
71	36	План самостоятельных занятий на лето.	2
		Итого:	144

Содержание материала

8 класс

1. Вводная часть-4 часа

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности при занятиях в кружке.

2. Легкая атлетика-14 часов

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте. Ускорение, бег по повороту, финиш. Бег на время на дистанции 30м, 60м. Бег на время на дистанции 100м.

3. Футбол-12 часов

Бег по пересеченной местности. с/и футбол. Ознакомление с ведением и обводкой. Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.

4. Баскетбол-12 часов

Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.

5. Волейбол-18 часов

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.

6. Баскетбол-18 часов

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

7. Лыжная подготовка-30 часов

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ. Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ.

8. Баскетбол-16 часов

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игровая тренировка.

9. Легкая атлетика-12 часов

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. с/и «Футбол». Бег на середине дистанции. Тестирование.

10. Футбол-8 часов

Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. План самостоятельных занятий на лето.

Учебно-тематический план (8 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	4
2	Легкая атлетика	14
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	18
6	Баскетбол	18
7	Лыжная подготовка	30
8	Баскетбол	16
9	Легкая атлетика	12
10	Футбол	8

Календарно-тематическое планирование (8 класс)

№ занятия	№ недели	Тема занятий	Количество часов
1-2	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнегодичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	4
Легкая атлетика			
3-4	2	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4
5-6	3	Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте.	4
7	4	Ускорение, бег по повороту, финиш.	2
8	4	Бег на время на дистанции 30м, 60м.	2
9	5	Бег на время на дистанции 100м.	2
Футбол			
10	5	Бег по пересеченной местности. с/и футбол	2
11	6	Ознакомление с ведением и обводкой	2
11-12	6-7	Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча.	4
13	7	Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря.	2
14	8	Тренировочная игра.	2
Баскетбол			
15-16	8-9	Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра.	4
17	9	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
18-19	10	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола.	4
20	11	Учебно-тренировочная игра.	2
Волейбол			
21-22	11-12	Прием мяча. Передача мяча.	4
23-24	12-13	Подача мяча.	4
25-26	13-14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
27-28	14-15	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	4
29	15	Учебно-тренировочная игра.	2
Баскетбол			
30	16	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
31-32	16-17	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо.	4
33	17	Броски мяча в кольцо.	2
34-35	18	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	4
36-37	19	Овладение мячом и противодействия.	4
38	20	Отвлекающие приемы.	2
Лыжная подготовка			
39-40	20-21	Классические лыжные ходы.	4
41-42	21-22	Коньковые лыжные ходы.	4
43-44	22-23	Подъёмы и спуски с горы.	4
45-46	23-24	Торможение на лыжах.	4

47-48	24-25	Повороты на лыжах	4
49-50	25-26	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	4
51	26	Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ	2
52-53	27	Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ	4
Баскетбол			
54-55	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
56-57	29	Групповые тактические действия в нападении и защите.	4
58-59	30	Командные тактические действия в нападении и защите.	4
60	31	Двусторонняя игра.	2
61	31	Игровая тренировка.	2
Легкая атлетика			
62	32	Бег на короткие дистанции.	2
63-64	32-33	Бег по пересеченной местности.	4
65-66	33-34	с/и «Футбол». Бег на середине дистанции.	4
67	34	Тестирование.	2
Футбол			
68-69	35	Удары по мячу. Тренировочная игра.	4
70	36	Игра вратаря.	2
71	36	План самостоятельных занятий на лето.	2
		Итого:	144

Содержание материала

9 класс

1. Вводная часть-4 часа

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности при занятиях в кружке.

2. Легкая атлетика-14 часов

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте. Ускорение, бег по повороту, финиш. Бег на время на дистанции 60м, 100м. Бег на время на дистанции 400м.

3. Футбол-12 часов

Бег по пересеченной местности. с/и футбол. Ознакомление с ведением и обводкой. Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.

4. Баскетбол-12 часов

Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.

5. Волейбол-18 часов

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.

6. Баскетбол-18 часов

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

7. Лыжная подготовка-30 часов

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ. Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ.

8. Баскетбол-16 часов

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игровая тренировка.

9. Легкая атлетика-12 часов

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. с/и «Футбол». Бег на середине дистанции. Тестирование.

10. Футбол-8 часов

Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. План самостоятельных занятий на лето.

Учебно-тематический план (9 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	4
2	Легкая атлетика	14
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	18
6	Баскетбол	18
7	Лыжная подготовка	30
8	Баскетбол	16
9	Легкая атлетика	12
10	Футбол	8

Календарно-тематическое планирование (9 класс)

№ занятия	№ недели	Тема занятий	Количество часов
1-2	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнегодичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	4
Легкая атлетика			
3-4	2	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4
5-6	3	Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте.	4
7	4	Ускорение, бег по повороту, финиш.	2
8	4	Бег на время на дистанции 30м, 60м.	2
9	5	Бег на время на дистанции 100м.	2
Футбол			
10	5	Бег по пересеченной местности. с/и футбол	2
11	6	Ознакомление с ведением и обводкой	2
11-12	6-7	Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча.	4
13	7	Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря.	2
14	8	Тренировочная игра.	2
Баскетбол			
15-16	8-9	Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра.	4
17	9	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
18-19	10	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола.	4
20	11	Учебно-тренировочная игра.	2
Волейбол			
21-22	11-12	Прием мяча. Передача мяча.	4
23-24	12-13	Подача мяча.	4
25-26	13-14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
27-28	14-15	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	4
29	15	Учебно-тренировочная игра.	2
Баскетбол			
30	16	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
31-32	16-17	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо.	4
33	17	Броски мяча в кольцо.	2
34-35	18	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	4
36-37	19	Овладение мячом и противодействия.	4
38	20	Отвлекающие приемы.	2
Лыжная подготовка			
39-40	20-21	Классические лыжные ходы.	4
41-42	21-22	Коньковые лыжные ходы.	4
43-44	22-23	Подъёмы и спуски с горы.	4
45-46	23-24	Торможение на лыжах.	4

47-48	24-25	Повороты на лыжах	4
49-50	25-26	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	4
51	26	Равномерное передвижение. Дистанция до 2км. ОРУ	2
52-53	27	Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ	4
Баскетбол			
54-55	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
56-57	29	Групповые тактические действия в нападении и защите.	4
58-59	30	Командные тактические действия в нападении и защите.	4
60	31	Двусторонняя игра.	2
61	31	Игровая тренировка.	2
Легкая атлетика			
62	32	Бег на короткие дистанции.	2
63-64	32-33	Бег по пересеченной местности.	4
65-66	33-34	с/и «Футбол». Бег на середине дистанции.	4
67	34	Тестирование.	2
Футбол			
68-69	35	Удары по мячу. Тренировочная игра.	4
70	36	Игра вратаря.	2
71	36	План самостоятельных занятий на лето.	2
		Итого:	144

Содержание материала (10 класс)

1. Вводная часть-4 часа

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности при занятиях в кружке.

2. Легкая атлетика-14 часов

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте. Ускорение, бег по повороту, финиш. Бег на время на дистанции 60м, 100м. Бег на время на дистанции 500м.

3. Футбол-12 часов

Бег по пересеченной местности. с/и футбол. Ознакомление с ведением и обводкой. Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.

4. Баскетбол-12 часов

Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.

5. Волейбол-18 часов

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.

6. Баскетбол-18 часов

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

7. Лыжная подготовка-30 часов

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ. Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ.

8. Баскетбол-16 часов

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игровая тренировка.

9. Легкая атлетика-12 часов

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. с/и «Футбол». Бег на середине дистанции. Тестирование.

10. Футбол-8 часов

Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. План самостоятельных занятий на лето.

Учебно-тематический план (10класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	4
2	Легкая атлетика	14
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	18
6	Баскетбол	18
7	Лыжная подготовка	30
8	Баскетбол	16
9	Легкая атлетика	12
10	Футбол	8

Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№ занятия	№ недели	Тема занятий	Количество часов
1-2	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнегодичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	4
Легкая атлетика			
3-4	2	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4
5-6	3	Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте.	4
7	4	Ускорение, бег по повороту, финиш.	2
8	4	Бег на время на дистанции 30м, 60м.	2
9	5	Бег на время на дистанции 100м.	2
Футбол			
10	5	Бег по пересеченной местности. с/и футбол	2
11	6	Ознакомление с ведением и обводкой	2
11-12	6-7	Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча.	4
13	7	Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря.	2
14	8	Тренировочная игра.	2
Баскетбол			
15-16	8-9	Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра.	4
17	9	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
18-19	10	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола.	4
20	11	Учебно-тренировочная игра.	2
Волейбол			
21-22	11-12	Прием мяча. Передача мяча.	4
23-24	12-13	Подача мяча.	4
25-26	13-14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
27-28	14-15	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	4
29	15	Учебно-тренировочная игра.	2
Баскетбол			
30	16	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
31-32	16-17	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо.	4
33	17	Броски мяча в кольцо.	2
34-35	18	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	4
36-37	19	Овладение мячом и противодействия.	4
38	20	Отвлекающие приемы.	2
Лыжная подготовка			
39-40	20-21	Классические лыжные ходы.	4
41-42	21-22	Коньковые лыжные ходы.	4
43-44	22-23	Подъёмы и спуски с горы.	4
45-46	23-24	Торможение на лыжах.	4

47-48	24-25	Повороты на лыжах	4
49-50	25-26	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	4
51	26	Равномерное передвижение. Дистанция до 2км. ОРУ	2
52-53	27	Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ	4
Баскетбол			
54-55	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
56-57	29	Групповые тактические действия в нападении и защите.	4
58-59	30	Командные тактические действия в нападении и защите.	4
60	31	Двусторонняя игра.	2
61	31	Игровая тренировка.	2
Легкая атлетика			
62	32	Бег на короткие дистанции.	2
63-64	32-33	Бег по пересеченной местности.	4
65-66	33-34	с/и «Футбол». Бег на середине дистанции.	4
67	34	Тестирование.	2
Футбол			
68-69	35	Удары по мячу. Тренировочная игра.	4
70	36	Игра вратаря.	2
71	36	План самостоятельных занятий на лето.	2
		Итого:	144

Содержание материала

11 класс

1. Вводная часть-4 часа

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Техника безопасности при занятиях в кружке.

2. Легкая атлетика-14 часов

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте. Ускорение, бег по повороту, финиш. Бег на время на дистанции 600м, 100м. Бег на время на дистанции 500м.

3. Футбол-12 часов

Бег по пересеченной местности. с/и футбол. Ознакомление с ведением и обводкой. Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча. Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря. Тренировочная игра.

4. Баскетбол-12 часов

Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра. Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола. Учебно-тренировочная игра.

5. Волейбол-18 часов

Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. Учебно-тренировочная игра.

6. Баскетбол-18 часов

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы.

7. Лыжная подготовка-30 часов

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ. Равномерное передвижение. Дистанция до 5км. ОРУ.

8. Баскетбол-16 часов

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Игровая тренировка.

9. Легкая атлетика-12 часов

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. с/и «Футбол». Бег на середине дистанции. Тестирование.

10. Футбол-8 часов

Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. План самостоятельных занятий на лето.

Учебно-тематический план (11 класс)

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов*
1	Вводная Часть	4
2	Легкая атлетика	14
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	18
6	Баскетбол	18
7	Лыжная подготовка	30
8	Баскетбол	16
9	Легкая атлетика	12
10	Футбол	8

Календарно-тематическое планирование (11 класс)

№ занятия	№ недели	Тема занятий	Количество часов
1-2	1	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнегодичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	4
Легкая атлетика			
3-4	2	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	4
5-6	3	Ознакомление со стартовым разбегом по сигналу и самостоятельно на прямой по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте.	4
7	4	Ускорение, бег по повороту, финиш.	2
8	4	Бег на время на дистанции 30м, 60м.	2
9	5	Бег на время на дистанции 100м.	2
Футбол			
10	5	Бег по пересеченной местности. с/и футбол	2
11	6	Ознакомление с ведением и обводкой	2
11-12	6-7	Ознакомление с отбором мяча. Вбрасывание мяча.	4
13	7	Техника вбрасывания мяча. Игра вратаря.	2
14	8	Тренировочная игра.	2
Баскетбол			
15-16	8-9	Ознакомление с техникой перемещения и остановки. Учебная игра.	4
17	9	Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча. Учебная игра.	2
18-19	10	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча от груди и с отскоком от пола.	4
20	11	Учебно-тренировочная игра.	2
Волейбол			
21-22	11-12	Прием мяча. Передача мяча.	4
23-24	12-13	Подача мяча.	4
25-26	13-14	Нападающий удар. Блокирование мяча.	4
27-28	14-15	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	4
29	15	Учебно-тренировочная игра.	2
Баскетбол			
30	16	Ведение мяча правой и левой рукой.	2
31-32	16-17	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски в кольцо.	4
33	17	Броски мяча в кольцо.	2
34-35	18	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.	4
36-37	19	Овладение мячом и противодействия.	4
38	20	Отвлекающие приемы.	2
Лыжная подготовка			
39-40	20-21	Классические лыжные ходы.	4
41-42	21-22	Коньковые лыжные ходы.	4
43-44	22-23	Подъёмы и спуски с горы.	4
45-46	23-24	Торможение на лыжах.	4

47-48	24-25	Повороты на лыжах	4
49-50	25-26	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	4
51	26	Равномерное передвижение. Дистанция до 2км. ОРУ	2
52-53	27	Равномерное передвижение. Дистанция до 3км. ОРУ	4
Баскетбол			
54-55	28	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	4
56-57	29	Групповые тактические действия в нападении и защите.	4
58-59	30	Командные тактические действия в нападении и защите.	4
60	31	Двусторонняя игра.	2
61	31	Игровая тренировка.	2
Легкая атлетика			
62	32	Бег на короткие дистанции.	2
63-64	32-33	Бег по пересеченной местности.	4
65-66	33-34	с/и «Футбол». Бег на середине дистанции.	4
67	34	Тестирование.	2
Футбол			
68-69	35	Удары по мячу. Тренировочная игра.	4
70	36	Игра вратаря.	2
71	36	План самостоятельных занятий на лето.	2
		Итого:	144

Список использованной литературы

1. Белоусова В.В. "Воспитание в спорте".1984г.
2. Былеева Л.Л."Подвижные игры".1984г.
3. Добровольский В.К. "Физическая культура и здоровье".1982г.
4. Куколевский Г.М. "Советы врача спортсмену".1984г.
5. Лыхов В.И. "Судейство соревнований по лёгкой атлетике".1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. "Спортивная смена".1982г.
7. Уваров В. "Смелые и ловкие".1982г.
8. Филин В.П. "Воспитание физических качеств у юных спортсменов".1984г.