АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЛАДИМИРА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА ВЛАДИМИРА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28»

Рассмотрено на заседании ШМО, классных руководителей протокол № 1 от « 27.08 » 2021г.	СОГЛАСОВАНО: зам. директора по ВР: от « 27.08 »2021г. Е.В.Щербакова	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ«СОШ №28» от « 27.08 » 2021г. А.Ю. Кузьмин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(физкультурно-спортивной направленности)

«Физическая культура»

Составитель программы:
Учитель физической культуры
Карпук Ю.О.
Срок реализации программы- 1год
Возраст учащихся 12-14 лет

2021-2022 учебный год
г. Владимир

Пояснительная записка

Интерес к спорту с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности. В программу кружка включена ОФП и

спортивные игры. Рабочая программа разработана с целью подготовки учащихся к сдаче ежегодной нормы ГТО. Так,

систематические занятия ОФП и подвижными играми, оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают

общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное

физическое развитие. ОФП - это не только средство физической подготовки, но и упражнения для развития физических

способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение

техники по отдельным видам спорта. ОФП формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение повысить

свой уровень подготовки к сдаче ГТО силу, т.к. на основании УКАЗА ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О

ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

(ГТО) № 172 от 24 марта 2014 г «ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в

Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) –

программную и нормативную основу физического воспитания населения».

Польза от занятий кружка огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это повышение своего спортивного мастерства,

это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья,

физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте

двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего

биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно

задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-з от 04.09.2014 г.) и план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24.04.2015 г.).

Примерной программами по дополнительному образованию МБОУ «СОШ №28»;
Основная общеобразовательная программа ООО МБОУ «СОШ № 28» г.Владимира.

Устав школы

Приказ «Об организации работы по итогам педагогического совета» № 1 от 27.08.2021 г.)

Локальные акты:

Положение о рабочей программе по дополнительному образованию.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение тестам ГТО;

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование умений и навыков необходимых при сдаче норм ГТО, волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских соревнованиях,

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях ;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,

-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Место и время проведения занятий:

Занятия кружка спортивных игр проводятся в спортивном зале Школы №28 г. Владимир

2 раз в неделю, по 2,5 академических часа 85 часов в год

Учебно-тематический план.

№	Название	теория	практика	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП.	**2**		**2**
2.	Лёгкая атлетика	1	14	**15**
3.	Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	**2**	**33**	**35**
4.	Подвижные игры		**10**	**10**
5.	Упражнения на развитие	1	22	**23**

	физических качеств			
	Всего:	**6**	**79**	**85**

Содержание программы

Техника безопасности. Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. (2ч)

Лёгкая атлетика(15ч)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции.

Техника безопасности. Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. (2ч)

Спортивные игры (волейбол, баскетбол) (33 ч)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Приёмы и передачи мяча (волейбол), нападающие удары.

Подвижные игры (10ч)

Техника безопасности во время занятий.

Пионер-болл с элементами волейбола.

Техника безопасности. Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. (1ч)

Упражнения на развитие физических качеств.(22ч)

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Подтягивания, пресс, подтягивания в висе лёжа, упражнения на пресс на шведской стенке.

№п/п	Кол-во часов	Тема урока	Элементы содержания урока	Домашнее задание
1	**1**	Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. Обучение низкому старту. Бег 30 м.	Ознакомления с правилами по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. Обучение низкому старту в беге на 30 м. Спортивная игра в волейбол.	Прыжки на скакалке
2	**1**	Правила по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. Повторение низкого старта. Бег 30 м.	Ознакомления с правилами по предупреждению травматизма на занятиях ОФП. Повторение е низкому старту в беге на 30 м. Спортивная игра в волейбол.	Прыжки на скакалке
3	**1**	Бег с изменением напрвления, приставным шагом. Подтягивание на перекладине в висе и упоре. Приседание за 30 сек.Подвижная игра волебол.	ОРУ. Бег по диогонали, противоходом. Бег с изменением направления. Подтягивание на перекладине в висе и упоре. Приседание за 30 сек.Подвижная игра волебол.	Приседание за 30 сек
4	**1**	Бег с изменением напрвления, приставным шагом. Подтягивание на перекладине в висе и упоре. Приседание за 30 сек.Подвижная игра волебол.	ОРУ. Бег по диогонали, противоходом. Бег с изменением направления. Подтягивание на перекладине в висе и упоре. Приседание за 30 сек.Подвижная игра волебол.	Приседание за 30 сек
5	**1**	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег. Учебная игра в баскетбол.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег. Учебная игра в баскетбол.	Прыжки в длину с места
6	**1**	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег. Учебная игра в баскетбол.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег. Учебная игра в баскетбол.	Прыжки в длину с места
7	**1**	Правила судейства прыжков в длину с места. Бег 500 м. Прыжки в длину с места	ОРУ.Правила судейства прыжков в длину с места. Бег 500 м. Прыжки в длину с места	Подтягивание в висе и упоре.
8	**1**	Правила судейства прыжков в длину с места. Бег 500 м. Прыжки в длину с места	ОРУ. Правила судейства прыжков в длину с места. Бег 500 м. Прыжки в длину с места	Подтягивание в висе и упоре.
9	**1**	Бег с изменением направления, приставным шагом. Подтягивание на	ОРУ. Специальные упражнения. Бег с	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за

		перекладине в висе(м) и в упоре (дев). Приседание за 30сек.Спортивные игры волейбол.	изменением направления, приставным шагом. Подтягивание на перекладине в висе(м) и в упоре (дев). Приседание за 30сек.Спортивные игры волейбол.	головой за 1 мин.
10	**1**	Бег с изменением направления, приставным шагом. Подтягивание на перекладине в висе(м) и в упоре (дев). Приседание за 30сек.Спортивные игры волейбол.	ОРУ. Специальные упражнения. Бег с изменением направления, приставным шагом. Подтягивание на перекладине в висе(м) и в упоре (дев). Приседание за 30сек.Спортивные игры волейбол.	Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин.
12	**1**	Метание теннисного мяча на дальность с места. Правила судейства в метании.	ОРУ. Специальные упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с места. Правила судейства в метании.	Прыжки, через скакалку за 30 сек
13	**1**	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	ОРУ. Специальные упражнения. Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	Бег в медленном темпе 1000м.
14	**1**	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	ОРУ. Специальные упражнения. Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	Бег в медленном темпе 1000м.
15	**1**	Передача набивного мяча одной рукой из-за спины. Прыжки,через скакалку. Учебная игра в волейбол.	ОРУ.Передача набивного мяча одной рукой из-за спины. Прыжки,через скакалку. Учебная игра в волейбол.	Прыжки в длину с места.
16	**1**	Передача набивного мяча одной рукой из-за спины. Прыжки,через скакалку. Учебная игра в волейбол.	ОРУ.Передача набивного мяча одной рукой из-за спины. Прыжки,через скакалку. Учебная игра в волейбол.	Прыжки в длину с места.

17	**1**	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9. Учебная игра в волейбол.	Подтягивание на перекладине в упоре.
18	**1**	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9. Учебная игра в волейбол.	Подтягивание на перекладине в упоре.
19	**1**	Подтягивание на перекладине в упоре 2*10.	ОРУ.Специальные упражнения. Подтягивание на перекладине в упоре 2*10.	Прыжки, через скакалку 2*60 р.
20	**1**	Подтягивание на перекладине в упоре 2*10.	ОРУ. Специальные упражнения. Подтягивание на перекладине в упоре 2*10.	Прыжки, через скакалку 2*60 р.
21	**1**	Специальные прыжковые упражнения . Подвижные игры и эстафеты.	Специальные прыжковые упражнения . Подвижные игры и эстафеты.	Бег в медленном темпе 1000м
22	**1**	Специальные прыжковые упражнения . Подвижные игры и эстафеты.	Специальные прыжковые упражнения . Подвижные игры и эстафеты.	Бег в медленном темпе 1000м
23	**1**	Бег 1000 м.. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. Бег 1000 м.. Учебная игра в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2*15р.
24	**1**	Бег 1000 м.. Учебная игра в волейбол.	ОРУ. Бег 1000 м.. Учебная игра в волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2*15р.
25	**1**	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Отжимание в упоре лежа.	ОРУ. Специальные упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Отжимание в упоре лежа.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2*20р.
26	**1**	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Отжимание в упоре лежа.	ОРУ. Специальные упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Отжимание в упоре лежа.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2*20р.
27	**1**	Совершенствование бросков теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Учебная игра в	ОРУ.Совершенствование бросков теннисного мяча с места в горизонтальную цель.	Подтягивание на перекладине в упоре. 15р.

		волейбол.	Учебная игра в волейбол.	
28	**1**	Совершенствование бросков теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Учебная игра в волейбол.	ОРУ.Совершенствование бросков теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Учебная игра в волейбол.	Подтягивание на перекладине в упоре. 15р.
29	**1**	Контрольный норматив в подтягивании на перекладине в висе. Учебная игра в волейбол	ОРУ.Контрольный норматив в подтягивании на перекладине в висе. Учебная игра в волейбол	Отжимание в упоре лежа 2*20р
30	**1**	Контрольный норматив в подтягивании на перекладине в висе. Учебная игра в волейбол	ОРУ.Контрольный норматив в подтягивании на перекладине в висе. Учебная игра в волейбол	Отжимание в упоре лежа 2*20р
31	**1**	Челночный бег. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	ОРУ.Челночный бег 4*9м. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	Наклон вперед из положения сидя,см.
32	**1**	Челночный бег. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	ОРУ.Челночный бег 4*9 м.. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	Наклон вперед из положения сидя,см.
33	1	Челночный бег. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	ОРУ.Челночный бег 4*9 м.. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	Отжимание в упоре лежа.
34	1	Челночный бег. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	ОРУ.Челночный бег 4*9 м.. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	Отжимание в упоре лежа.
35	1	Сдача контрольного норматива (наклон вперед из положения сидя)	ОРУ.Сдача контрольного норматива (наклон вперед из положения сидя)	Отжимание в упоре лежа.
36	1	Наклон вперед из положения сидя. Учебная игра волейбол.	ОРУ.Наклон вперед из положения сидя. Учебная игра волейбол.	Отжимание в упоре лежа.
37	1	Отжимание в упоре лежа. Приседание за 30 сек. Учебная игра волейбол.	ОРУ.Отжимание в упоре лежа. Приседание за 30 сек. Учебная игра волейбол.	Бег в медленном темпе 1000м
38	1	Отжимание в упоре лежа. Приседание за 30 сек. Учебная игра волейбол.	ОРУ.Отжимание в упоре лежа. Приседание за 30 сек. Учебная игра волейбол.	Бег в медленном темпе 1000м

39	1	6-ти минутный бег. Прыжки, через скакалку. Учебная игра баскетбол.	ОРУ. 6-ти минутный бег. Прыжки, через скакалку. Учебная игра баскетбол.	Прыжки, через скакалку за1*120 р.
40	1	6-ти минутный бег. Прыжки, через скакалку. Учебная игра баскетбол.	ОРУ. 6-ти минутный бег. Прыжки, через скакалку. Учебная игра баскетбол.	Прыжки, через скакалку за1*120 р.
40	1	Наклон вперед из положения сидя. Бег 30 м.	ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Бег 30 м.	Равномерный бег до 1000м.
41	1	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Равномерный бег до 1000м.
42	1	Наклон вперед из положения сидя. Бег 30 м.	ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Бег 30 м.	Равномерный бег до 1000м.
43	1	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Равномерный бег до 1000м.
44	1	Приседание за 30 сек. Подтягивание в висе и упоре.	ОРУ. Приседание за 30 сек. Подтягивание в висе и упоре.	Прыжок в длину с места.
45	1	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Прыжок в длину с места.
46	1	Приседание за 30 сек. Подтягивание в висе и упоре.	ОРУ. Приседание за 30 сек. Подтягивание в висе и упоре.	Прыжок в длину с места.
47	1	Контроль норматива прыжка в длину с места.	ОРУ. Контроль норматива прыжка в длину с места.	Бег в медленном темпе до 1000м.
48	1	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Бег в медленном темпе до 1000м.
49	1	Контроль норматива тройного прыжка в длину с места.	ОРУ.Контроль норматива тройного прыжка в длину с места.	Бег в медленном темпе до 1000м.
50	1	Учебная игра волейбол.	Учебная игра волейбол.	Бег в медленном темпе до 1000м.
51	1	Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*9 м.	ОРУ. Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*9 м.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.
52	1	Учебная игра в баскетбол, волейбол.	Учебная игра в баскетбол, волейбол.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.
53	1	Сдача контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	ОРУ. Сдача контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Прыжки, через скакалку за 25 сек.
54	1	Учебная игра волейбол, баскетбол.	ОРУ. Сдача контрольного норматива: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за	Прыжки, через скакалку за 25 сек.

			головой.	
55	1	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	ОРУ.Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
56	1	Подвижная игра «Не дай обручу упасть»	Подвижная игра «Не дай обручу упасть» см.Правила игры в программе.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
57	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	ОРУ.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Приседание за 30 сек.
58	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Приседание за 30 сек.
59	1	ОФП	ОРУ. ОФП (скакалка, челночный бег 3*10м)	Прыжки. через скакалку.
60	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжки. через скакалку.
61	1	Эстафета 43*10м.	ОРУ.Эстафета 43*10м.	Прыжки в длину с места.
62	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжки в длину с места.
63	1	Челночный бег 4*9 м.	ОРУ. Челночный бег 4*9 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
64	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
65	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжки. через скакалку за 30 сек.
66	1	Бег с преодолением препятствий.	ОРУ.Бег с преодолением препятствий.	Прыжки в длину с места.
67	1	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Не дай обручу упасть», «Пятнашки с ведением».	Прыжки в длину с места.
68	1	ОФП (прыжки, через скакалку за 30 сек., приседание за 30 сек).	ОРУ.ОФП (прыжки, через скакалку за 30 сек., приседание за 30 сек).	Подъем туловища из положения лежа 25 раз.
69	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Подъем туловища из положения лежа 25 раз.
70	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжки, через скакалку за 1 мин.
71	1	Бег 60м. Прыжки в длину с места.	ОРУ. Специальные подводящие беговые упражнения. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз.
72	1	Подвижная игра «Русская	Подвижная игра «Русская	Сгибание и

		лапта».	лапта».	разгибание рук в упоре лежа 20 раз.
73	1	Бег 30м. Прыжки, через скакалку за 30 сек	ОРУ. Специальные подводящие беговые упражнения. Бег 30м. Прыжки, через скакалку за 30 сек	Бег по пересеченной местности.
74	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Бег по пересеченной местности.
75	1	Бег 500м. Тройной прыжок.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Тройной прыжок.	Наклон вперед из положения сед, ступни на расстоянии 20-30 см.
76	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Наклон вперед из положения сед, ступни на расстоянии 20-30 см.
77	1	Бег с преодолением препятствий. Лазание по рукоходу в висе.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег с преодолением препятствий. Лазание по рукоходу в висе.	Прыжок в длину с места.
78	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжок в длину с места.
79	1	Бег 100м. Тройной прыжок	Бег 100м. Тройной прыжок	Бег по пересеченной местности.
80	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Бег по пересеченной местности.
81	1	ОФП (прыжки, через скакалку за 30 сек., приседание за 30 сек).	ОРУ. ОФП (прыжки, через скакалку за 30 сек., приседание за 30 сек).	Прыжки, через скакалку за 1 мин
82	1	Подвижная игра волейбол.	Подвижная игра волейбол.	Прыжки, через скакалку за 1 мин
83	1	Бег 500м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения . Бег 500м.	Бег по пересеченной местности.
84	1	Соревнования по легкой атлетике.	Соревнования по легкой атлетике: бег 60 м, тройной прыжок с места, метание теннисного мяча.	Подготовка к соревнованиям
85	1	Соревнования по легкой атлетике.	Соревнования по легкой атлетике: бег 500м, сгибание и разгибание	Подготовка к соревнованиям

			рук в упоре лежа, приседание за 30 сек.	

Форма контроля

Программа имеет следующие уровни контроля:
- текущий контроль направлен на выявление уровня усвоения знаний, умений, полученных в течение занятия. Контроль может проходить в виде наблюдения в течение всего занятия, в форме сдачи нормативов по физической подготовке;
- итоговым контролем по каждому году обучения являются отслеживание результатов участия в различных соревнованиях, спартакиадах,.

Формой контроля служат итоговые занятия, направленные на обобщение полученных знаний, проверку уровня сформированности умений и навыков.
По ним можно судить об успехах и достижениях каждого ребенка.

Ожидаемые результаты работы:

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами подготовки к тестированию норм ГТО;

3.Участие в спартакиаде школы по, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников и других спортивных соревнований требующих ОФП.

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И Ляха

Условия реализации программы спортивного кружка «ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ».

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по ОФП, пополнение материальной базы для обучения и подготовки учащихся к сдаче норм ГТО

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка «по физической культуре»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивного кружка,

- тематического планирования кружка «По лестнице к Олимпу».

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. перекладина навесная - 2 .

2. Секундомер- . -1

3баскетбольные мячи -1

4. Гимнастические скамейки - 2

5. Гимнастические маты - 1.

6. Скакалки - 6 .

7. Мячи набивные - 2 .

8. Рулетка для замера длины(30м) 1 .

9.Мячи волейбольные - 4

Кадровое обеспечение:

– педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивно- тренировочных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать физические и творческие способности воспитанников.

Планирование составлено на основе программы: Рабочая программа спортивного кружка «по физической культуре» составлена

на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа

физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2005 год. Рекомендована

Министерством образования РФ.

Учебник: Физическая культура , А.П. Матвеев, М:Просвещение, 2014

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.

Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченкои др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.-сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица уплотнения календарно – тематического планирования (рабочей программы)

Учитель_____

№п/п	Тема в к – темат. планировании (рабочей	группа	Кол ичес	Тема по уплотнен	Колич ество	Причины уплотнения

	программе)		**тво часо в**	**ию**	**часов**	