

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Елионская средняя общеобразовательная школа»  
Стародубского муниципального округа  
Брянской области

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 От.30.08.2024г.	Согласовано Зам. директора по УВР Н.И. Кузьменок 30.08.2024 г.	Утверждено Приказом директора школы МБОУ «Елионская СОШ» № 113 от 30.08.2024
--	--	---

Календарно- тематическое планирование  
кружка «Общefизической подготовки»  
на 2024-2026 учебные годы

Составил: Иванашко А.Э.

2024г.

## Планируемые результаты освоения учебной программы

### *Личностные результаты:*

- 1) положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- 2) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

### В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

### В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

### В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Предметные результаты:*

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры, овладеет игровыми ситуациями и достигнет высокого уровня специальной подготовки. Овладеет техническими элементами лёгкой атлетики, лыжной подготовки, тенниса.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1 год обучения***

**Техника безопасности. Гигиена.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Закаливание. Основные правила личной гигиены.

**Правила соревнований.** Основные причины травматизма. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.

**Легкая атлетика. Бег:** Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. Бег медленном темпе до 500 м. Кросс 300-500 м. Бег с преодолением препятствий. **Прыжки:** Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». **Метание:** Метание малого мяча в цель и на дальность.

**Русская лапта.** Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в парах в движении. Ловля мяча. Набрасывание мяча. Учебная игра. Зачет.

**Гимнастика.** *Строевые упражнения:* Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Интервал. Дистанция. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (скамейках).

*Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатические связки.

Висы, упоры, равновесие. Прыжок через козла. Упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка.** *Строевые упражнения с лыжами:* Построение, рапорт, основные команды. Переноска и надевание лыж.

*Лыжные ходы:* Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. *Повороты на лыжах:* Повороты переступанием. Повороты «плугом».

*Спуски, торможения и подъёмы:* Прямой и косой спуск. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Торможение «плугом». *Передвижения на лыжах:* Ходьба на лыжах 2 км. Лыжные гонки на 1 км.

**Настольный теннис.** Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Поддачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет. Соревнования в объединении по круговой системе.

**Футбол.** Правила игры. Передвижения и прыжки.

*Удары по мячу:* Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу головой.

*Ведение, остановка и др. технические элементы.* Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

*Индивидуальные тактические действия.* Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Соревнования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения

**Техника безопасности. Гигиена.** Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

**Правила соревнований.** Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию спортивным и подвижным играм.

**Легкая атлетика.** *Бег:* Низкий старт. Медленный бег. Кросс 500—1000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.

*Прыжки:* Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

*Метание:* Метание малого мяча в цель с места; на дальность с разбега.

**Русская лапта.** Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в парах в движении. Ловля мяча. Набрасывание мяча. Учебная игра . Зачет.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Переворот боком. Стойка на руках с помощью. Преодоление полосы препятствий.

**Настольный теннис.** Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счет. Соревнование в объединении по круговой системе.

**Лыжная подготовка** Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом». Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

**Футбол.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

## Календарно-тематическое планирование кружка ОФП

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	дата	
		По плану	фактическ и
	<b>Техника безопасности. Гигиена. 1 час</b>		
1	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Закаливание. Основные правила личной гигиены.		
	<b>Правила соревнований. 1 час</b>		
2	Основные причины травматизма. Виды соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря.		
	<b>Легкая атлетика. 8 часов</b>		
3	<i>Бег:</i> Высокий и низкий старт.		
4	Бег на короткие дистанции до 30 м.		
5	Бег медленном темпе до 500 м		
6	Кросс 300-500 м.		
7	<i>Прыжки:</i> Прыжки в длину с места, с разбега.		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
10	<i>Метание:</i> Метание малого мяча в цель и на дальность.		
	<b>Русская лапта. 4 часа</b>		
11	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в парах в движении.		
12	Ловля мяча.		
13	Набрасывание мяча.		
14	Учебная игра . Зачет.		
	<b>Гимнастика. 7 часов</b>		
15	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг		
16	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Интервал. Дистанция.		
17	Перестроение. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда.		
18	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (скамейках).		
19	<i>Акробатические упражнения.</i> Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Акробатические связки.		
20	Висы, упоры, равновесие. Прыжок через козла.		
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий.		
	<b>Настольный теннис. 4 часа</b>		
22	Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами. Способы держания ракетки. Удары по мячу		
23	Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции.		
24	Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Выбор позиции.		
25	Игра на счет. Соревнования в объединении по круговой системе.		

	<b>Лыжная подготовка. 5 часов</b>		
26	<i>Строевые упражнения с лыжами:</i> Построение, рапорт, основные команды. Переноска и надевание лыж.		
27	<i>Лыжные ходы:</i> Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.		
28	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
29	<i>Повороты на лыжах:</i> Повороты переступанием. Повороты «плугом».		
30	<i>Спуски, торможения и подъёмы:</i> Прямой и косой спуск. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Торможение «плугом». <i>Передвижения на лыжах:</i> Ходьба на лыжах 2 км. Лыжные гонки на 1 км.		
	<b>Футбол. 5 часов</b>		
31	Правила игры. Передвижения и прыжки. <i>Удары по мячу:</i> Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу головой.		
32	<i>Ведение, остановка и др. технические элементы.</i> Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.		
33	<i>Индивидуальные тактические действия.</i> Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Соревнования.		
34	<i>Индивидуальные тактические действия.</i> Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Соревнования.		
35	<i>Индивидуальные тактические действия.</i> Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. Соревнования.		

### Календарно-тематическое планирование кружка ОФП

#### 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	дата	
		По плану	фактически
	<b>Техника безопасности. Гигиена. 1 час</b>		
1	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.		
	<b>Правила соревнований. 1 час</b>		
2	Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию спортивным и подвижным играм.		
	<b>Легкая атлетика. 7 часов</b>		
3	<i>Бег:</i> Низкий старт. Медленный бег.		
4	Кросс 500—1000 м.		
5	Бег на короткие дистанции до 60 м. Финиширование.		
6	Эстафетный бег.		
7	<i>Прыжки:</i> Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		

8	Прыжки в высоту способом «перекидной».		
9	<i>Метание:</i> Метание малого мяча в цель с места; на дальность с разбега.		
	<b>Русская лапта. 4 часа</b>		
10	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в парах в движении.		
11	Ловля мяча.		
12	Набрасывание мяча.		
13	Учебная игра . Зачет.		
	<b>Гимнастика. 5 часов</b>		
14	Строевые упражнения.		
15	Строевые упражнения.		
16	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.		
17	Переворот боком. Стойка на руках с помощью.		
18	Преодоление полосы препятствий.		
	<b>Настольный теннис. 5 часов</b>		
19	Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.		
20	Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.		
21	Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.		
22	Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника.		
23	Игры на счет. Соревнование в объединении по круговой системе.		
	<b>Лыжная подготовка. 5 часов</b>		
24	Одновременный одношажный и двухшажный ход.		
25	Подъем «полуелочкой». Торможение «полуплугом».		
26	Спуск с высокой стойки. Преодоление бугров и впадин.		
27	Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне.		
28	Лыжная гонка на 2 км.		
	<b>Футбол. 5 часов</b>		
29	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.		
30	Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром.		
31	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.		
32	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте.		
33	Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.		
34	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.		
35	Участие в соревнованиях.		