


**Отдел образования муниципального района «Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Медынский Дом творчества»**

<p>Принято на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «01» сентября 2021 года</p>	<p align="center"> Утверждаю: Директор ДТ И.М. Конюхова Приказ № 37 от «01» сентября 2021г.</p>
---	--

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»**

Выполнил: Волков Е.А.
педагог дополнительного образования

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физическими упражнениями;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеристика физической нагрузки по показателю пульса, регулирование её напряжённости во время занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высокотехническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Раздел «Лёгкая атлетика»

Бег на короткие дистанции. Бег на время на дистанции 30 м, 60 м. Бег на время на дистанции 100 м. Бег по пересечённой местности.

Раздел «Футбол»

Ведение и обводка. Передачи мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика: защита, нападение. Свободная игра. Игра на счёт.

Раздел «Настольный теннис».

Приём мяча. Подача мяча. Атакующий удар. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Развитие физической силы. Развитие скорости. Развитие выносливости (в том числе скоростной). Развитие гибкости и ловкости.

Раздел «Баскетбол»

Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Календарно тематическое планирование

№	Тема занятия	
1.	Техника безопасности на занятиях.	
2.	Техника безопасности на занятиях.	
3.	Планирование тренировок.	
4.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	
5.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	
6.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно.	
7.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	
8.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	
9.	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м.	
10.	Бег на время, дистанция 100 м.	
11.	Бег на время, дистанция 100 м.	

12.	Бег по пересечённой местности.	
13.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
14.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
15.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
16.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
17.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
18.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	
19.	Передачи мяча. Удары по воротам.	
20.	Передачи мяча. Удары по воротам.	
21.	Передачи мяча. Удары по воротам.	
22.	Передачи мяча. Удары по воротам.	
23.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
24.	Удары по воротам. Игра вратаря.	
25.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
26.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
27.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
28.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
29.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
30.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	
31.	Перемещения и остановки. Ведение мяча.	
32.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	
33.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	
34.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	
35.	Ловля и передача мяча.	
36.	Ловля и передача мяча.	
37.	Ведение мяча. ОФП.	
38.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	
39.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	

40.	Броски мяча в кольцо.	
41.	Броски мяча в кольцо.	
42.	Броски мяча в кольцо.	
43.	Овладение мячом и противодействия.	
44.	Овладение мячом и противодействия.	
45.	Овладение мячом и противодействия	
46.	Овладение мячом и противодействия	
47.	Отвлекающие приёмы.	
48.	Отвлекающие приёмы	
49.	Отвлекающие приёмы.	
50.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча	
51.	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча.	
52.	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча.	
53.	Учебно-тренировочная игра.	
54.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	
55.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	
56.	Учебно-тренировочная игра.	
57.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	
58.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	
59.	Европейская (классическая) хватка ракетки.	
60.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	
61.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	
62.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	
63.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	
64.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	
65.	Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.	

66.	Удары атакующего характера. Удары накатом справа.	
67.	Удары атакующего характера. Удары накатом справа.	
68.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	
69.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	
70.	Игровые приёмы и способы их выполнения. Повторение изученного материала.	
71.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
72.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
73.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	
74.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	
75.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	
76.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	
77.	Командные тактические действия в нападении и защите.	
78.	Командные тактические действия в нападении и защите.	
79.	Командные тактические действия в нападении и защите.	
80.	Командные тактические действия в нападении и защите.	
81.	Двусторонняя игра.	
82.	Двусторонняя игра.	
83.	Двусторонняя игра	
84.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
85.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
86.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
87.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
88.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	

89.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
90.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	
91.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	
92.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	
93.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
94.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
95.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	
96.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	
97.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	
98.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	
99.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	
100.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	
101.	Тактика нападения. ОФП. Развитие силы.	
102.	Тактика защиты. Развитие силы.	
103.	Тактика защиты. Развитие силы.	
104.	Тренировочная игра. Подведение итогов	

Итого: 108 часов

Календарно тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
105.	Техника безопасности на занятиях.	03.09
106.	Техника безопасности на занятиях.	05.09
107.	Планирование тренировок.	05.09
108.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	10.09
109.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	12.09
110.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно.	12.09
111.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	17.09
112.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	19.09
113.	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м.	19.09
114.	Бег на время, дистанция 100 м.	24.09
115.	Бег на время, дистанция 100 м.	26.09
116.	Бег по пересечённой местности.	26.09
117.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	01.10
118.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	03.10
119.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	03.10
120.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	08.10
121.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	10.10
122.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	10.10
123.	Передачи мяча. Удары по воротам.	15.10
124.	Передачи мяча. Удары по воротам.	17.10
125.	Передачи мяча. Удары по воротам.	17.10
126.	Передачи мяча. Удары по воротам.	22.10
127.	Удары по воротам. Игра вратаря.	24.10

128.	Удары по воротам. Игра вратаря.	24.10
129.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	29.10
130.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	31.10
131.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	31.10
132.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	05.11
133.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	07.11
134.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	07.11
135.	Перемещения и остановки. Ведение мяча.	12.11
136.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	14.11
137.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	14.11
138.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	19.11
139.	Ловля и передача мяча.	21.11
140.	Ловля и передача мяча.	21.11
141.	Ведение мяча. ОФП.	26.11
142.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	28.11
143.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	28.11
144.	Броски мяча в кольцо.	03.12
145.	Броски мяча в кольцо.	05.12
146.	Броски мяча в кольцо.	05.12
147.	Овладение мячом и противодействия.	10.12
148.	Овладение мячом и противодействия.	12.12
149.	Овладение мячом и противодействия	12.12
150.	Овладение мячом и противодействия	17.12
151.	Отвлекающие приёмы.	19.12
152.	Отвлекающие приёмы	19.12
153.	Отвлекающие приёмы.	24.12
154.	Учебно-тренировочная игра.Ведение мяча	26.12
155.	Учебно-тренировочная игра.Передача мяча.	26.12
156.	Учебно-тренировочная игра.Передача мяча.	31.12
157.	Учебно-тренировочная игра.	09.01

158.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	09.01
159.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	14.01
160.	Учебно-тренировочная игра.	16.01
161.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	16.01
162.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	21.01
163.	Европейская (классическая) хватка ракетки.	23.01
164.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	23.01
165.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	28.01
166.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	30.01
167.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	30.01
168.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	04.02
169.	Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.	06.02
170.	Удары атакующего характера. Удары накатом справа.	06.02
171.	Удары атакующего характера. Удары накатом справа.	11.02
172.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	13.02
173.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	13.02
174.	Игровые приёмы и способы их выполнения. Повторение изученного материала.	18.02
175.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	20.02
176.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	20.02
177.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	25.02
178.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	27.02
179.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	27.02
180.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	04.03
181.	Командные тактические действия в нападении и защите.	06.03
182.	Командные тактические действия в нападении и защите.	06.03

183.	Командные тактические действия в нападении изащите.	11.03
184.	Командные тактические действия в нападении изащите.	13.03
185.	Двусторонняя игра.	13.03
186.	Двусторонняя игра.	18.03
187.	Двусторонняя игра	20.03
188.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	20.03
189.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	25.03
190.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	27.03
191.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	27.03
192.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	01.04
193.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	03.04
194.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	03.04
195.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	08.04
196.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	10.04
197.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	10.04
198.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	15.04
199.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	17.04
200.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	17.04
201.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	22.04
202.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	24.04
203.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	24.04
204.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	29.04
205.	Тактика нападения. ОФП. Развитие силы.	06.05
206.	Тактика защиты. Развитие силы.	08.05
207.	Тактика защиты. Развитие силы.	08.05

		13.05
		15.05
		15.05
208.	Тренировочная игра.	20.05
	Подведение итогов	22.05

Итого: 108 часов

