

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Узловский район

МБОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Кафедра общеразвивающих
дисциплин

Симашко Н.М.

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

Космодемьянская С.М.

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 62-д
от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общезащитная подготовка»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработана: Воскобойник А.И.,
учителем физической культуры

Узловая 2023

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Чтобы играть в спортивные игры, заниматься лёгкой атлетикой, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время занятий ОФП, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при броске мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, метательные, беговые упражнения укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Данная программа является модифицированной, так она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа «Общая физическая подготовка» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как она нацелена на всестороннее физическое развитие, формирование навыков здорового образа жизни и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивных игр.

Практическая значимость заключается в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности. Программа опирается на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Педагогическая целесообразность программы

Программа «ОФП» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие 11 – 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в одновозрастных и разновозрастных группах, в зависимости от возраста ребенка, а также индивидуально.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и педагогов.

Уровень развития детей

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов на соревнованиях разного уровня.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил проведения простейших игр, эстафет;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Срок реализации программы: 1 год (136 часов).

Форма обучения: очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Режим занятий: общее количество часов в год – 136 часов, 4 часа в неделю;

занятия в секции ОФП проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся 11 - 12 лет – 40 - 45 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

Требования к режиму занятий детей ОФП

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиН. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

– при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, студиях и т.д.в один день не рекомендуется;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч., а их окончание – не позднее 21.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года. Занятия групповые.

Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу разделов общей физической подготовкой;

- **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся. Занятия в рамках программы проводятся в **форме:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Особенности построения курса и его содержание

Программа сочетает традиционные для занятия элементы. Простота упражнений, умеренный темп их выполнения с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность индивидуальной дозировки нагрузок делают их доступными широкому кругу занимающихся.

Педагог включает в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки игр по волейболу, баскетболу, а также упражнений по легкой атлетике и гимнастике с элементами акробатики.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитание интереса к спорту и физической культуре, приобщение их к различным видам спорта, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Образовательные:

- развитие физических качеств с учетом специфики видов спорта;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования);
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки присамостоятельных занятиях;
- обучение навыкам регулирования психологического состояния;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- расширение знаний учащихся о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие:

- развитие разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение технике перемещений и стоек, ловли и передачи мяча, технике легкоатлетических, акробатических и гимнастических упражнений;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям ОФП, игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитание выработки организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувств ответственности, дисциплинированности,

взаимопомощи;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;

– воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа способствует:

– приобретению учащимися теоретических сведений;

– овладению приемами техники и тактики;

– приобретению навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по программе «ОФП»

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение (начальная диагностика). Основы знаний.	5	5		
1.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях ОФП. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ЗОЖ. Понятие о физической культуре личности.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
1.2	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Значение ОФП в подготовке по видам спорта.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
1.3	Значение СФП в подготовке по видам спорта. Основные формы и виды физических упражнений.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
1.4	Способы регулирования нагрузок.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
1.5	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1	1		Беседа, опрос, наблюдение
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	51	-	51	
2.1	Беговые упражнения.	22	-	22	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование

2.2	Прыжковые упражнения.	12	-	12	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование
2.3	Метание.	17	-	17	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование
3	Раздел3. Гимнастика с элементами акробатики.	30	-	30	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
3.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	5	-	5	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
3.3	Упражнения на формирование осанки	5	-	5	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
3.4	Акробатические упражнения	10	-	10	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
4	Раздел 4. Баскетбол.	17	-	17	

4.1	Общая физическая подготовка.	7	-	7	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
4.2	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по физической подготовке
4.3	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по технической подготовке
5	Раздел 5. Волейбол.	33	-	33	
5.1	Общая физическая подготовка.	7	-	7	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.2	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.3	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.4	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.5	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.6	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
	ИТОГО	136	5	131	

Содержание программы

Раздел 1. Введение (начальная диагностика). Основы знаний – 5 часов.

1.1 Инструкция по технике безопасности на занятиях ОФП. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ЗОЖ. Понятие о физической культуре личности (1 час).

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по общей физической подготовки.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

1.2 Техника безопасности на занятиях гимнастики. Значение ОФП в подготовке по видам спорта (1 час).

Теория. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена.

Техника безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

1.3 Значение СФП в подготовке по видам спорта. Основные формы и виды физических упражнений (1 час).

Теория. Ознакомление с видами двигательных действий в физической культуре.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

1.4 Способы регулирования нагрузок (1 час)

Теория. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена.

Техника безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

1.5 Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье (1 час).

Теория. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 2. Легкая атлетика – 51 час.

2.1 Беговые упражнения (22 часа).

Практика. Высокий старт и низкий старт бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 15 минут. Бег на 30;60;100 метров. Кросс до 2000 метров. Бег с изменением направления и скорости. Передача эстафетной палочки. Преодоление низких барьеров.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование.

2.2 Прыжковые упражнения (12 часов).

Практика. Прыжки в длину и высоту.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование.

2.3 Метание (17 часов).

Практика. Метание малого мяча и гранаты 500 гр., 700 гр. на дальность и в цель.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 30 часов.

3.1 Упражнения на развитие гибкости (10 часов).

Практика. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорный прыжок.

Форма контроля: выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование.

3.2 Упражнения на развитие ловкости и координации (5 часов).

Практика. Лазание по канату. Кувырки, перекуты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в равновесии.

Форма контроля: выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование.

3.3 Упражнения на формирование осанки (5 часов).

Практика. Упражнения в висах и упорах.

Форма контроля: выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование.

3.4 Акробатические движения (10 часов).

Практика. Круговая тренировка.

Форма контроля: выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование.

Раздел 4. Баскетбол – 17 часов.

4.1 Общая физическая подготовка (7 часов).

Практика. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

4.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

Практика. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Форма контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

4.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

Практика.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Раздел 5. Волейбол – 17 часов.

5.1 Общая физическая подготовка (7 часов).

Практика. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

5.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

Практика. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

5.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

Практика. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

Раздел 6. Волейбол – 16 часов.

6.1 Общая физическая подготовка (6 часов).

Практика. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

6.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

Практика. Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

6.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

Практика. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра.

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты

В конце обучения учащийся:

- обучиться техническим приёмам и правилам игры;
- обучиться тактическим действиям;
- обучиться приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучиться навыкам регулирования психического состояния;
- расширить двигательный опыт посредством движений различной координационной сложности;
- расширить кругозор о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие результаты

Программа предполагает развитие у учащегося:

- разносторонней физической подготовленности;
- опорно-двигательного аппарата;
- быстроты, ловкости, гибкости;
- техники перемещений и стоек, ловли и передачи мяча, техники легкоатлетических, акробатических и гимнастических упражнений;
- тактических действий и стойкого интереса к занятиям ОФП, игровой обстановке.

Воспитательные результаты

Программа предполагает воспитание у учащегося:

- выработки организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- чувств ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- потребности к ведению здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМАТЫ ТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график к программе «Общая физическая подготовка»

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
Основы знаний.				1				
1.			Инструкция по технике безопасности на занятиях ОФП. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ЗОЖ. Понятие о физической культуре личности.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал		Беседа, опрос, наблюдение
Лёгкая атлетика.				25				
2.			ОФП. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
3.			ОФП. Эстафетный бег.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
4.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

6.			ОФП. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
7.			ОФП. Бег в парах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
8.			ОФП. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
9.			ОФП. Преодоление полос препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
10.			ОФП Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
11.			ОФП. Бег на 100 м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
12.			ОФП. Бег на 2000м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

13.			ОФП. Многоскоки. Игра «Кто дальше»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
14.			ОФП. Прыжки в длину с места	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
15.			ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
16.			ОФП Прыжки на точность приземления.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
17.			ОФП. Тройной прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
18.			ОФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
19.			ОФП Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

20.			ОФП. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
21.			ОФП Метание гранаты 300-500 (дев) на дальность.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
22.			ОФП. Метание в цель. Игра «Перестрелка»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
23.			ОФП. Метание на заданное расстояние.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
24.			ОФП. Метание различных предметов. Игра «Круговой обстрел»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
25.			ОФП. Метание: оценка усвоения и измерения результатов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
26.			ОФП. Метание с отскоком от стены. Игра «Снайперы»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				

27.			Техника безопасности на занятиях гимнастики. Значение ОФП в подготовке по видам спорта.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал		Беседа, опрос, наблюдение
Гимнастика с элементами акробатики				15				
28.			ОФП. Опорный прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
29.			Физическая подготовка. Упражнения в парах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
30.			Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
31.			ОФП. Преодоление полос препятствий. Прыжки на скакалке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
32.			ОФП. Акробатические упражнения	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
33.			ОФП. Кувырки. Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

34.			Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
35.			Физическая подготовка. Тренировка мышц живота.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
36.			ОФП. Упражнения в висах	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
37.			ОФП. Подтягивание на перекладине.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
38.			ОФП. Упражнения в упорах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
39.			Физическая подготовка. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
40.			ОФП. Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Учёт.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
41.			ОФП. Упражнения в упоре и вися.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование

42.			Акробатические упражнения. Упражнения на тренажёрах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Баскетбол				17				
43.			ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Игровые задания.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
44.			ОФП. Повороты с ведением и передачей мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
45.			ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
46.			ОФП. Передачи во встречном движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
47.			ОФП. Передачи мяча после ведения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
48.			ОФП. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

49.			ОФП. Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
50.			ОФП. Варианты ведения мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
51.			ОФП. Броски одной рукой с места. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
52.			ОФП. Броски после ведения мяча. Игровые задания.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
53.			ОФП. Броски с места и в движении.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
54.			ОФП. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Учёт.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
55.			ОФП. Техника защитных действий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

56.			ОФП. Тактика игры.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
57.			Приём нормативов по технической подготовке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
58.			ОФП. Штрафные броски.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
59.			Физическая подготовка. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
60.			Значение СФП в подготовке по видам спорта. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал		Беседа, опрос, наблюдение
Гимнастика с элементами акробатики				15				
61.			ОФП. Опорный прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

62.			Физическая подготовка. Упражнения в парах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
63.			Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
64.			ОФП. Преодоление полос препятствий. Прыжки на скакалке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
65.			ОФП. Акробатические упражнения	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
66.			ОФП. Кувырки. Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
67.			Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
68.			Физическая подготовка. Тренировка мышц живота.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

69.			ОФП. Упражнения в висах	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
70.			ОФП. Подтягивание на перекладине.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
71.			ОФП. Упражнения в упорах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
72.			Физическая подготовка. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
73.			ОФП. Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Учёт.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
74.			ОФП. Упражнения в упоре и вися.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
75.			Акробатические упражнения. Упражнения на тренажёрах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Волейбол				17				

76.			ОФП. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
77.			ОФП. Перемещения волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
78.			ОФП. Верхняя передача в средней и низкой стойках и после перемещения. Нижняя прямая подача.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
79.			ОФП. Нижняя и верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
80.			ОФП. Приём мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
81.			ОФП. Приём мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
82.			ОФП. Подачи (на точность).	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

83.			ОФП. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
84.			ОФП. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
85.			ОФП. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
86.			ОФП. Передача мяча в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
87.			ОФП. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
88.			ОФП. Индивидуальное и групповое блокирование нападающих ударов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
89.			ОФП. Страховка блокирующих. Игра по правилам.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

90.			ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
91.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
92.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
93.	1ч.		Способы регулирования нагрузок.	1	Теоретическое занятие.	Спортивный зал		Беседа, опрос, наблюдение
				16				
94.			ОФП. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
95.			ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
96.			ОФП. Повороты с ведением и передачей мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

97.			ОФП. Передачи мяча после ведения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
98.			ОФП. Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
99.			ОФП. Кистевые передачи. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
100.			ОФП. Ловля мяча на месте, в движении на различной высоте.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
101.			ОФП. Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
102.			ОФП. Броски мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
103.			ОФП. Броски мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

104.			ОФП. Штрафной бросок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
105.			ОФП. Техника игры.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
106.			ОФП Техника игры.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
107.			ОФП Тактика игры.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
108.			ОФП. Выполнение контрольных нормативов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
109.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Лёгкая атлетика				26				
110.			ОФП. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

111.			ОФП. Эстафетный бег.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
112.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
113.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
114.			ОФП. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
115.			ОФП. Бег в парах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
116.			ОФП. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
117.			ОФП. Преодоление полос препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

118.			ОФП Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
119.			ОФП. Бег на 100 м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
120.			ОФП. Бег на 2000м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
121.			ОФП. Многоскоки. Игра «Кто дальше»	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
122.			ОФП. Прыжки в длину с места	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
123.			ОФП. Прыжки в высоту с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
124.			ОФП. Прыжки в высоту с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

125.			ОФП. Тройной прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
126.			ОФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
127.			ОФП Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
128.			ОФП. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
129.			ОФП Метание гранаты 300-500 (дев) на дальность.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
130.			ОФП. Метание в цель. Игра «Перестрелка»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
131.			ОФП. Метание на заданное расстояние.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

132.			ОФП. Метание различных предметов. Игра «Круговой обстрел»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
133.			ОФП. Метание: оценка усвоения и измерения результатов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
134.			ОФП. Метание с отскоком от стены. Игра «Снайперы»	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
135.			Подвижные игры с элементами бега, метания, прыжков.	1	Практическое занятие	Спортивный зал/спортивная площадка		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
136.			Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1	Теоретическое занятие.	Спортивный зал		Беседа, опрос, наблюдение,

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: спортивный школьный зал.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:

- гимнастическая стенка – 8 шт.;
- гимнастические скамейки – 5 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные (масса 1кг.) – 5 шт.;
- мячи волейбольные – 12 шт.;
- мячи баскетбольные – 12 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- обручи – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Вспомогательная литература.
2. Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.
3. Тестовые методики.
4. Банк упражнений.
5. Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Интернет-источники:

1. Федеральный портал «Российское образование».
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
5. <https://infourok.ru/>.
6. <http://videouroki.net>.

Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общаться с другими людьми, заниматься спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска; развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение

алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры изадания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- дневник достижений учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов ГТО.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Большая часть времени отведена на проведение практических занятий, в ходе которых учащиеся получают навыки в игровых видах спорта, таких как волейбол, баскетбол, а также обучаются прыжкам в длину с места и разбега, прыжкам в высоту. У учащихся развивается гибкость благодаря упражнениям по акробатике: кувырки впереди назад, перекаты, стойка на руках, на лопатках, растяжки.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы обучения

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

При этом *основным принципом* является сочетание на занятиях двух видов деятельности: **игровой и учебной**.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой спортивных игр.

Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются следующие **образовательные технологии**:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игры, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **личностно-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

Дидактические материалы

- картотека упражнений по ОРУ (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов;
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила спортивных игр»;
- видеозаписи выступлений учащихся.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся в форме сдвоенных тренировок (по 2 академических часа) с переменной 10 минут.

Занятие состоит из *подготовительной, основной и заключительной частей*. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения спортивными играми: изучаются правила, особенности игры. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 - 15 повторений в одной серии. После

40 - 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья – человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т.д.).