



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

<p>Принята на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 1 от «09» 09 2021 года</p>	<p align="center"></p> <p align="right">Утверждаю: Директор ДТ  И.М. Конохова</p> <p align="center">Приказ № 1 от «1» сентября 2021 года</p>
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст учащихся: 10 -16 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)**

Автор-составитель: Волков Е.А.
Педагог дополнительного образования

Медьнь, 2021

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной образовательной программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Обоснование новизны программы:

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

Программа общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

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

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы:

содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих **задач**:

обучающих:

- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

развивающих:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;

- укреплять здоровье воспитанников.
воспитательных:
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение. Привить учащимся качества, необходимые для самосовершенствования и саморазвития.

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

В конце учебного года проводятся итоговое тестирование по определению уровня ОФП.

Категория учащихся по программе: Программа разработана для подростков 11-16 лет. Принимаются все желающие. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

Срок реализации программы:

Срок обучения по программе – 1 год.

Продолжительность образовательного процесса – 108 часов

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

- очная (сочетание аудиторных, внеаудиторные и выездных занятий).
- групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 10-15 человек).

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (время одного занятия включает 45 мин. учебного времени и обязательный 10 – минутный перерыв);

В ходе реализации программы запланировано получение следующих результатов:

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.

Распределение учебного времени

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	15 чел.	3 часа	3 раза	3 часа	108 часов

В процессе ОФП совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, по возможности, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, настольного тенниса, футбола, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся,

воспитание интереса к занятиям ОФП.

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме спортивной секции в первой и во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* **подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и и специально-подготовительные упражнения.

* **основной** - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

* **заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная - 70-80%.

Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

* **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

* **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

* **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

*** По преобладающему (доминирующему) методу:**

Репродуктивные технологии (воспитанник усваивает готовые знания и воспроизводит их) **методы репродуктивной группы:**

* **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация).

Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

* **Побуждающие репродуктивные** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели),

работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Предполагаемый результат

По окончании обучения воспитанники должны знать:

сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- должны уметь:
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;

- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы.
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты, контрольные нормативы и т.п.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских, региональных и других).

Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1г.	1	01.09.	31.05.	72	36	108	2	01.09-31.12. 09.01-31.05	декабрь	май

Учебный план

<i>№п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	<i>Форма аттестации</i>
<i>1</i>	Введение.	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>2</i>	зачет
<i>2</i>	Лёгкая атлетика	<i>0</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	зачет
<i>3</i>	Футбол.	<i>0</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	зачет
<i>4</i>	Баскетбол	<i>0</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	зачет
<i>5</i>	Настольный	<i>1</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	зачет

	теннис				
6	Итоговое занятие	0	2	2	зачет
	Всего часов	3	105	108	

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. Поддача 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.

№ п/п	Раздел	Тема	теория	практика	Кол-во часов
1	Введение.	Техника безопасности на занятиях. Планирование тренировок.	2	0	2
2	Лёгкая атлетика	Бег на короткие дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	0	1	1
3		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. ОРУ. Подвижные игры.	0	2	2
4		Ускорения, бег по повороту, финиширование. ОРУ. Подвижные игры.	0	1	1

5		Бег на время, дистанции 30 м, 60 м. ОРУ. Подвижные игры.	0	1	1
6		Бег на время, дистанция 100 м. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.	0	2	2
7		Бег по пересечённой местности. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.	0	1	1
8	Футбол	Ведение и обводка. Отбор мяча.	0	2	2
9		Ведение и обводка. Отбор мяча.	0	1	1
10		Ведение и обводка. Отбор мяча.	0	2	2
11		Передачи мяча. Удары по воротам.	0	1	1
12		Передачи мяча. Удары по воротам.	0	2	2
13		Передачи мяча. Удары по воротам.	0	2	2
14		Удары по воротам. Игра вратаря.	0	2	2
15		Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	0	1	1
16		Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	0	2	2
17		Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	0	1	1
18		Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	0	2	2
19		Баскетбол	Перемещения и остановки. Ведение мяча. ОФП. Развитие силы.	0	1
20	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.		0	2	2
21	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. ОФП. Развитие физической силы.		0	1	1
22	Ловля и передача мяча. ОФП. Развитие физической силы.		0	1	1
23	Ведение мяча. ОФП. КУ на развитие мышц стопы и голени.		0	1	1
24	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. ОФП. КУ на развитие мышц стопы и голени.		0	2	2
25	Броски мяча в кольцо. КУ на развитие мышц стопы и голени.		0	1	1

26		Броски мяча в кольцо. КУ на развитие мышц стопы и голени.	0	2	2
27		Овладение мячом и противодействия. КУ на развитие мышц стопы и голени.	0	1	1
28		Овладение мячом и противодействия. ОФП. КУ на развитие мышц спины.	0	2	2
29		Отвлекающие приёмы. ОФП. КУ на развитие мышц спины.	0	1	1
30		Отвлекающие приёмы. ОФП. КУ на развитие мышц спины.	0	2	2
31		Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча (тестирование).	0	1	1
32		Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча, бросок (тестирование).	0	2	2
33		Учебно-тренировочная игра. ОФП. КУ на развитие мышц живота.	0	1	1
34		Учебно-тренировочная игра. ОФП. КУ на развитие мышц живота.	0	2	2
35	Настольный теннис	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса. Что такое хватка.	1	1	2
36		Европейская (классическая) хватка ракетки.	0	2	2
37		Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	0	1	1
38		Игровые приёмы: подача и приём подачи.	0	2	2
39		Игровые приёмы: подача и приём подачи.	0	1	1
40		Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.	0	2	2
41		Удары атакующего характера. Удары накатом справа.	0	1	1
42		Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	0	2	2
43		Игровые приёмы и способы их выполнения. Повторение изученного материала.	0	1	1
44		Баскетбол.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	0	2
45	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		0	1	1
46	Групповые тактические действия в нападении и защите.		0	1	2
47	Групповые тактические действия в нападении и		0	2	2

		защите.			
48		Командные тактические действия в нападении и защите.	0	1	1
49		Командные тактические действия в нападении и защите.	0	1	1
50		Двусторонняя игра.	0	2	2
51		Двусторонняя игра.	0	1	1
52	Лёгкая атлетика.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	2	2
53		Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	1	1
54		Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	2	2
55		Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	1	1
56		Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	0	2	2
57		Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	0	1	1
58		Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	2	2
59		Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	0	1	1
60		Футбол.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	0	2
61	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		0	1	1
62	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		0	2	2
63	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.		0	1	1
64	Тактика нападения. ОФП. Развитие силы.		0	2	2
65	Тактика защиты. Развитие силы.		0	1	1
66	Тренировочная игра.		0	2	2
67	Тренировочная игра.		0	1	1

68		Тренировочная игра.	0	2	2
69		Тренировочная игра.	0	1	1
70		Итоговая аттестация. Сдача тестов по ОФП.	0	2	2
71		Итоговая аттестация. Сдача тестов по ОФП.	0	1	1
72	Итоговое занятие	Подведение итогов. Итоговая аттестация	0	2	2
	итого		3	105	108

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- футбольное поле;
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- канат;
- кегли или городки;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- маты;
- обручи.

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование.

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1, 5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Зачет по итогам года в виде четырехборья (форма проведения - игра):

- Прыжки в длину;
- Метание мяча;
- Челночный бег;
- Бег на 100м.

Список основной литературы:

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград, 2012.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2011.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
4. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.
5. Физическая культура: учеб. для учащихся 6 – 11 кл. общеобразоват. учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
8. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2013г.

Список дополнительной литература

1. « Спортшкола в школе » М.Г.Каменцер, М.,
2. « Физкультура и спорт » 2017г. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.

Календарно тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях.	03.09
2.	Техника безопасности на занятиях.	05.09

3.	Планирование тренировок.	05.09
4.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	10.09
5.	Бег на короткие дистанции. ОРУ.	12.09
6.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно.	12.09
7.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	17.09
8.	Ускорения, бег по повороту, финиширование.	19.09
9.	Бег на время, дистанции 30 м, 60 м.	19.09
10.	Бег на время, дистанция 100 м.	24.09
11.	Бег на время, дистанция 100 м.	26.09
12.	Бег по пересечённой местности.	26.09
13.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	01.10
14.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	03.10
15.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	03.10
16.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	08.10
17.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	10.10
18.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	10.10
19.	Передачи мяча. Удары по воротам.	15.10
20.	Передачи мяча. Удары по воротам.	17.10
21.	Передачи мяча. Удары по воротам.	17.10
22.	Передачи мяча. Удары по воротам.	22.10
23.	Удары по воротам. Игра вратаря.	24.10
24.	Удары по воротам. Игра вратаря.	24.10
25.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	29.10
26.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	31.10
27.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	31.10
28.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	05.11
29.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	07.11
30.	Тактика: нападение и защита. Учебная игра.	07.11
31.	Перемещения и остановки. Ведение мяча.	12.11

32.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	14.11
33.	Ведение мяча. ОФП. Развитие физической силы.	14.11
34.	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	19.11
35.	Ловля и передача мяча.	21.11
36.	Ловля и передача мяча.	21.11
37.	Ведение мяча. ОФП.	26.11
38.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	28.11
39.	Ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	28.11
40.	Броски мяча в кольцо.	03.12
41.	Броски мяча в кольцо.	05.12
42.	Броски мяча в кольцо.	05.12
43.	Овладение мячом и противодействия.	10.12
44.	Овладение мячом и противодействия.	12.12
45.	Овладение мячом и противодействия	12.12
46.	Овладение мячом и противодействия	17.12
47.	Отвлекающие приёмы.	19.12
48.	Отвлекающие приёмы	19.12
49.	Отвлекающие приёмы.	24.12
50.	Учебно-тренировочная игра.Ведение мяча	26.12
51.	Учебно-тренировочная игра.Передача мяча.	26.12
52.	Учебно-тренировочная игра.Передача мяча.	31.12
53.	Учебно-тренировочная игра.	09.01
54.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	09.01
55.	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	14.01
56.	Учебно-тренировочная игра.	16.01
57.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	16.01
58.	Оборудование, инвентарь, правила настольного тенниса.	21.01
59.	Европейская (классическая) хватка ракетки.	23.01
60.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	23.01

61.	Движение в настольном теннисе. Основная стойка.	28.01
62.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	30.01
63.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	30.01
64.	Игровые приёмы: подача и приём подачи.	04.02
65.	Приём подачи подрезкой. Отражение плоского удара.	06.02
66.	Удары атакующего характера. Удары накато́м справа.	06.02
67.	Удары атакующего характера. Удары накато́м справа.	11.02
68.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	13.02
69.	Удары атакующего характера. Плоский удар справа.	13.02
70.	Игровые приёмы и способы их выполнения. Повторение изученного материала.	18.02
71.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	20.02
72.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	20.02
73.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	25.02
74.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	27.02
75.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	27.02
76.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	04.03
77.	Командные тактические действия в нападении и защите.	06.03
78.	Командные тактические действия в нападении и защите.	06.03
79.	Командные тактические действия в нападении и защите.	11.03
80.	Командные тактические действия в нападении и защите.	13.03
81.	Двусторонняя игра.	13.03
82.	Двусторонняя игра.	18.03
83.	Двусторонняя игра	20.03
84.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	20.03
85.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	25.03
86.	Бег на короткие дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	27.03

87.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	27.03
88.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	01.04
89.	Бег на длинные дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	03.04
90.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	03.04
91.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	08.04
92.	Бег по пересечённой местности. КУ на развитие всех групп мышц.	10.04
93.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	10.04
94.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	15.04
95.	Бег на средние дистанции. КУ на развитие всех групп мышц.	17.04
96.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	17.04
97.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	22.04
98.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	24.04
99.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	24.04
100.	Индивидуальные действия без мяча, с мячом	29.04
101.	Тактика нападения. ОФП. Развитие силы.	06.05
102.	Тактика защиты. Развитие силы.	08.05
103.	Тактика защиты. Развитие силы.	08.05
104.	Тренировочная игра. Подведение итогов	13.05
		15.05
		15.05
		20.05
		22.05

Итого: 108 часов

