

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КАСПЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В. Т. КУРИЛЕНКО
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года



Утверждаю
Директор МБОУ Касплянской СШ
И. М. Кривцов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности**

«Основы физической подготовки»

Возраст обучающихся 11-14 лет

Срок реализации 1 год

Автор –составител
Жуброва Галина Викторовн
Должность: педагог дополнительного образовани

с. Каспля

2024г.

Пояснительная записка

Направленность данной программы физкультурно – спортивная .

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Данная программа способствует формированию в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, укрепление психического и физического здоровья. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) по тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни у обучающихся. В содержание Программы включены упражнения из разных видов спорта, которые подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Адресат программы – Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и

становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, **помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.** Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Объем программы – общее количество учебных часов-36, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Формы организации образовательного процесса -

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Виды занятий:

Групповые практические занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

Самостоятельные тренировки по заданию тренера;

Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

Участие в спортивных соревнованиях и выполнение нормативов ГТО.

Срок реализации данной программы – 1 год.

Режим занятий – один час в неделю

Цель и задачи программы:

Цель программы: Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

–Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Обучающиеся научатся:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
 - выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в спортивных играх;
 - выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите в спортивных играх;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
 - осуществлять судейство соревнований по футболу, баскетболу, лапте, настольному теннису;

Обучающиеся получают возможность научиться :

- использовать занятия кружка для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Условия реализации программы

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион, футбольное поле, спортивный зал для занятий игровыми видами спорта, тренажерный зал.

Формы аттестации/контроля – для определения результативности усвоения программы используются: тестирование уровня физического развития, участие в соревнованиях, спортивных праздниках, судействе спортивных мероприятий.

Оценочные материалы

5 класс

• Упражнения	мальчики	девочки				
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек.)	5,3	5,8	6,4	5,4	6,0	6,5
Бег 60 м (сек.)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	1.02	1.15	1.20

Бег 500 м (мин., сек.)	1.54	2.20	2.25	2.35	2.45	3.00
Бег 1000 м (мин., сек.)	4.30	5.00	5.35	5.00	5.25	6.00
Бег 1500 м (мин., сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
Бег 2000 м	без учета времени					
Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,6	9,1	9,6	8,9	9,5	10,0
Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14
Прыжок в длину с места (см)	170	160	135	160	150	125
Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
Подтягивания на перекладине (раз)	6	4	2	16	10	6
Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	23	18	12	21	16	11
Отжимания (раз)	17	12	7	12	8	3
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	100	90	70	110	100	80
Наклон вперед сидя (см)	9	5	3	12	9	6
Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	95	90	80	85	80	70
Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек.)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00

6 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,6	6,1	5,3	5,8	6,2
2.	Бег 60 м (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	1.02	1.15	1.20
4.	Бег 500 м (мин., сек.)	1.53	2.16	2.23	2.22	2.35	2.50
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.20	4.50	5.30	4.55	5.15	5.50
6.	Бег 1500 м (мин., сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
7.	Бег 2000 м (мин., сек.)	13.00	14.00	15.30	14.00	15.00	17.00
8.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
9.	Метание малого мяча 150г (м)	36	30	25	23	20	15
10.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
12.	Подтягивания на перекладине (раз)	7	5	3	19	15	9
13.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	26	21	13	25	21	12
14.	Отжимания (раз)	20	15	10	15	10	5
15.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	110	100	80	120	110	90
16.	Наклон вперед сидя (см)	9	6	4	12	8	5
17.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	100	95	85	90	85	75

18.	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
19.	Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек.)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

7 КЛАСС

№	Упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,8	5,1	5,5	5,9
2.	Бег 60 м (сек.)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 300 м (мин., сек.)	-	-	-	0.58	1.10	1.18
4.	Бег 500 м (мин., сек.)	1.45	2.03	2.12	2.15	2.25	2.40
5.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.10	4.30	5.00	4.50	5.10	5.40
6.	Бег 1500 м (мин., сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
7.	Бег 2000 м (мин., сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
8.	Челночный бег 3*10 м (сек.)	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
9.	Метание малого мяча 150г (м)	38	32	28	26	18	16
10.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
12.	Подтягивания на перекладине (раз)	8	6	4	19	15	9
13.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	27	23	14	26	22	14
14.	Отжимания (раз)	23	18	13	18	12	8
15.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	110	90	130	120	100
16.	Наклон вперед сидя (см)	10	8	5	13	9	6
17.	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	110	105	95	100	95	85
18.	Ходьба на лыжах 1 км (мин., сек)	6.00	6.30	7.30	6.30	7.00	8.00
19.	Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек.)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Футбол	15	Каждое занятие	Каждое занятие	
2	Баскетбол	10	Каждое занятие	Каждое занятие	
3	Русская лапта	5	Каждое занятие	Каждое занятие	
4	Настольный теннис	5	Каждое занятие	Каждое занятие	

Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: «основы знаний», «общая и физическая подготовка», «техника и тактика спортивных игр».

Основы знаний

- Правила техники безопасности на занятиях на стадионе и в спортивном зале.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.
- История возникновения и развитие баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола, «Русской лапты».
- Правила спортивных игр. Жесты судей. Терминология.
- Контроль за физическим состоянием ЧСС.

Общая и специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений;
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег 30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон;

- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
- Упражнения на развитие прыгучести: подскоки, многоскоки; прыжки со скакалкой. С разбега в длину, с места, в высоту с высоты.

Техника и тактика спортивных игр

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; остановка двумя шагами и прыжком; овладение техникой ведения мяча.

Ведение мяча: ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола; передача мяча со сменой мест в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении, бросок мяча после ведения и двух шагов.

Игра. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия в нападении и защите.

Футбол

Техника передвижения: бег спиной вперед, скрестными шагами. Бег дугами, прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега, повороты: переступанием и прыжком; остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой: Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Удары по мячу головой: удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу, удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча: Остановка опускающегося мяча серединой подъема, остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча: Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения: Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча: Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча: вбрасывание мяча из положения «в шаге», вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками; ловля летящего мяча навстречу на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места; отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места; бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность; выбивание мяча ногами: с земли и с рук на точность.

Лангет

Стойка и передвижения игроков; бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперед, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча.

Удары по мячу битой: удары сверху, сбоку и снизу.

Ловля мяча: ловля мяча одной и двумя руками, высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки, броски мяча в цель.

Финты, уклонения.

Игра: размещение игроков на площадке; правила игры.

Тактика игры. Индивидуальные и групповые – взаимодействия игроков; командные – взаимодействия всех игроков команды.

Настольный теннис

Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища: ознакомление с движением рук без мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов: удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары по мячу: удары по мячу справа и слева; вращение мяча, приемы, срезы и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях.

Виды технических приемов по тактической направленности: указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча; тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Правила игры: на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				учебная	1	«Техника безопасности на занятиях объединения»	Стадион	опрос
2				Учебно-тренировочная	5	Лапта 5 часов Правила техники безопасности Стойка и передвижения игроков. Ловля мяча одной и двумя руками, высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей .	стадион	опрос
3				Учебно-тренировочная		Варианты ударов по мячу битой. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	стадион	Контроль показателей уровня физической подготовки
4				Учебно-тренировочная		Удары по мячу битой. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.	стадион	наблюдение
5				Учебно-тренировочная		Ловля мяча одной и двумя руками, высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки, броски мяча в цель.	стадион	наблюдение
6				Учебно-тренировочная		Финты, уклонения. Основные правила личной гигиены.	стадион	наблюдение
7				Учебно-тренировочная	15	Футбол 15 часов Перемещения, прием и передача мяча. История возникновения	стадион	контроль за освоением

				чная		футбола		техники
8				Учебно-тренировочная		Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра.	стадион	контроль за освоением техники
9				Учебно-тренировочная		Футбол. Правила техники безопасности. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия в защите.	стадион	опрос
10				Учебно-тренировочная		Учебная игра. Футбол.	стадион	наблюдение
11				Учебно-тренировочная		Обманные движения: Финт «уход» от соперника выпадом	стадион	наблюдение
12				Учебно-тренировочная		Учебная игра. Футбол. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	стадион	опрос
13				Учебно-тренировочная		Учебная игра. Гигиеническое значение водных процедур.	Сп. зал	опрос
14				Учебно-тренировочная		Перемещения, прием и передача мяча. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.	Сп. зал	Наблюдение и показ упражнений
15				Учебно-тренировочная		Удары по воротам. Учебная игра. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.	Сп. зал	контроль за освоением техники
16				Учебно-тренировочная		Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.	Сп. зал	контроль за освоением техники
17				Учебно-тренировочная		Вбрасывание мяча из положения «в шаге», вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.	Сп. зал	контроль за освоением техники
18				Учебно-тренировочная		Комбинации из изученных элементов.	Сп. зал	контроль за освоением техники
19				Учебно-тренировочная		Учебная игра. Футбол	Сп. зал	Тестирование ф.п
20				Соревнование		Футбол. Контрольная игра	Сп. зал	Соревнование
21				Учебно-тренировочная		Индивидуальные и групповые – взаимодействия игроков.	Сп. зал	Наблюдение и показ упражнений
22				Учебно-тренировочная	10	Баскетбол 10 часов Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка двумя шагами и	Сп. зал	контроль за освоением техники

						прыжком. История возникновения баскетбола.		
23				Учебно-тренировочная		Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.	Сп. зал	показ упражнений
24				Учебно-тренировочная		Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Сп. зал	контроль за освоением техники
25				Учебно-тренировочная		Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Сп. зал	контроль за освоением техники
26				Учебно-тренировочная		Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении.	Сп. зал	показ упражнений
27				Учебно-тренировочная		Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ловли и ведения. Игра.	Сп. зал	контроль за освоением техники
28				Учебно-тренировочная		Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.	Сп. зал	контроль за освоением техники
29				Тестирование		Контроль физической подготовленности	Сп. зал	Контроль показателей уровня физической подготовки
30				Учебно-тренировочная		Тактика игры. Индивидуальные и групповые – взаимодействия игроков.	Сп. зал	опрос
31				Соревнование		Контрольная игра	Сп. зал	соревнование
32				Учебно-тренировочная	5	Настольный теннис Удары по мячу: удары по мячу справа и слева; вращение мяча, приемы	Сп. зал	контроль за освоением техники
33				Учебно-тренировочная		Техника основных ударов и подач в игре с партнёром.	Сп. зал	контроль за освоением техники
34				Учебно-тренировочная		Правила игры и судейство	Сп. зал	опрос
35				Учебно-тренировочная		Тактика игры	Сп. зал	контроль за освоением техники
36				соревнование		Контрольная игра	Сп.зал	соревнование

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методические материалы

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.
- Алгоритмы выполнения комплексов упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
 1. Основы методики физического воспитания школьников /Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, Москва
 5. Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений/ А. Я. Гомельский Москва, «Просвещение», 1994. - 215

Краткое описание общей методики работы

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц. На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов: В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Методы обучения. Применяются традиционные дидактические методы:

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.
- пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.
- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации студентов на освоение данного материала.

.Для повышения активности деятельности обучающихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- 2) указания (методические и организационные)
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, DVD, и видео материалов.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнением
- игровым методом
- соревновательным методом

Формы организации учебного занятия

применяю следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. *круговая тренировка*

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.