



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Касплянская средняя школа
имени Героя Советского Союза В.Т. Куриленко
Смоленского района Смоленской области

«Рассмотрено педсоветом»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № от 1 от 30 08.2022г.	Зам. директора МБОУ Касплянская СШ  /Сидорова А.Е./ 30. 08.2022г.	 Директор МБОУ Касплянская СШ Кривцов И.М. Приказ № 80 от 30.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-
спортивной направленности «Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 10-15 лет

Количество часов 36

Составитель: Жуброва Галина Викторовна

Педагог дополнительного образования

2022-2023 учебный год

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 выпадом 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.

Ланта

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 проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1				учебная	1	«Техника безопасности на занятиях объединения»	Стадион	опрос
2				Учебно-тренировочная	5	Лакта 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, двигательные-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.