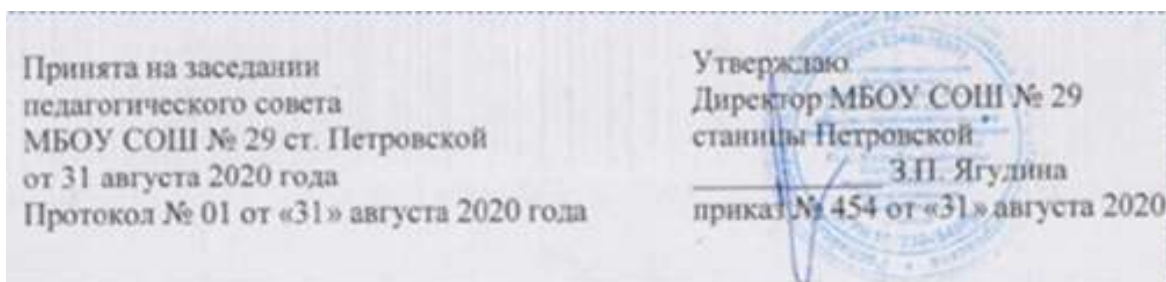


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПАВЛА СТЕФАНОВИЧА КУЗУБА
СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 136 часов

Возрастная категория: от 16 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 15835

Автор-составитель:
Шушкевич Ирина Ивановна,
учитель физической культуры,

ст-ца Петровская, 2020 год

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
	Пояснительная записка	
	Цели и задачи программы	
	Содержание программы	
	Планируемые результаты	
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации	
	Оценочные материалы	
	Методические материалы	
	Список литературы	

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения».

14. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г.

15. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 имени Героя Советского Союза Павла Стефановича Кузуба станицы Петровской муниципального образования Славянский район.

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

Новизна программы заключается в том, что она соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься

этими видами спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивных игр.

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

Педагогическая целесообразность программы

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

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

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие 16 – 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

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

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

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

Уровень развития детей

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

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

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

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Срок реализации программы: 1 год (136 часов).

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

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

занятия в секции ОФП проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся 16 - 17 лет – 40 - 45 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

Требования к режиму занятий детей ОФП

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, студиях и т.д. в один день не рекомендуется;

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

Особенности организации образовательного процесса

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

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

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

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

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

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

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

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

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;

- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Особенности построения курса и его содержание

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

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

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

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

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

Образовательные:

- развитие физических качеств с учетом специфики видов спорта;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования);
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение навыкам регулирования психологического состояния;

– расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

– расширение знаний учащихся о физической культуре и развитии спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие:

– развитие разносторонней физической подготовленности;
– укрепление опорно-двигательного аппарата;
– развитие быстроты, ловкости, гибкости;
– обучение технике перемещений и стоек, ловли и передачи мяча, технике легкоатлетических, акробатических и гимнастических упражнений;

– начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям ОФП, игровой обстановке;

– подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

– воспитание выработки организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

– воспитание чувств ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

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

– воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа способствует:

– приобретению учащимися теоретических сведений;

– овладению приемами техники и тактики;

– приобретению навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план по программе «ОФП»

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение (начальная диагностика). Основы знаний.	5	5	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях ОФП. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ЗОЖ. Понятие о физической культуре личности.	1	1	-	Беседа, опрос, наблюдение
1.2	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Значение ОФП в подготовке по видам спорта.	1	1	-	Беседа, опрос, наблюдение

1.3	Значение СФП в подготовке по видам спорта. Основные формы и виды физических упражнений.	1	1	-	Беседа, опрос, наблюдение
1.4	Способы регулирования нагрузок.	1	1	-	Беседа, опрос, наблюдение
1.5	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1	1	-	Беседа, опрос, наблюдение
2	Раздел 2. Легкая атлетика.	51	-	51	
2.1	Беговые упражнения.	22	-	22	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование
2.2	Прыжковые упражнения.	12	-	12	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование
2.3	Метание.	17	-	17	Наблюдение, выполнение упражнений, нормативов по общей физической подготовке, тестирование
3	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики .	30	-	30	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	10	-	10	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
3.2	Упражнения на развитие ловкости и координации	5	-	5	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической

					подготовке, тестирование
3.3	Упражнения на формирование осанки	5	-	5	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
3.4	Акробатические упражнения	10	-	10	Выполнение упражнений, нормативов по общей физической и технической подготовке, тестирование
4	Раздел 4. Баскетбол.	17	-	17	
4.1	Общая физическая подготовка.	7	-	7	Выполнение нормативов по общей физической подготовке
4.2	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по физической подготовке
4.3	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по технической подготовке
5	Раздел 5. Волейбол.	17	-	17	
5.1	Общая физическая подготовка.	7	-	7	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.2	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.3	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической

					подготовке
6	Раздел 6. Гандбол.	16	-	16	
6.1	Общая физическая подготовка.	6	-	6	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
6.2	Специальная физическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
6.3	Техническая и тактическая подготовка.	5	-	5	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
ИТОГО		136	5	131	

Итоговое занятие?

Содержание учебного плана

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

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

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

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

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

Теория. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

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

Теория. Ознакомление с видами двигательных действий в физической культуре.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

1.4 Способы регулирования нагрузок (1 час)

Теория. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

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

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

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Раздел 2. Легкая атлетика – 51 час.

2.1 Беговые упражнения (22 часа).

Практика. Высокий старт и низкий старт бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 15 минут. Бег на 30;60;100 метров. Кросс до 2000 метров. Бег с изменением направления и скорости. Передача эстафетной палочки. Преодоление низких барьеров.

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

2.2 Прыжковые упражнения (12 часов).

Практика. Прыжки в длину и высоту.

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

2.3 Метание (17 часов).

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

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

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 30 часов.

3.1 Упражнения на развитие гибкости (10 часов).

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

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

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

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

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

3.3 Упражнения на формирование осанки (5 часов).

Практика. Упражнения в висах и упорах.

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

3.4 Акробатические движения (10 часов).

Практика. Круговая тренировка.

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

Раздел 4. Баскетбол – 17 часов.

4.1 Общая физическая подготовка (7 часов).

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

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

Форма контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

4.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

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

Форма контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

4.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

Практика.

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

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

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

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

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

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Раздел 5. Волейбол – 17 часов.

5.1 Общая физическая подготовка (7 часов).

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

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

5.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

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

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

5.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

Практика. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

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

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

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

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

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

Раздел 6. Гандбол – 16 часов.

6.1 Общая физическая подготовка (6 часов).

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

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

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

6.2 Специальная физическая подготовка (5 часов).

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

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

6.3 Техническая и тактическая подготовка (5 часов).

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты

В конце обучения учащийся:

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

Развивающие результаты

Программа предполагает развитие у учащегося:

- разносторонней физической подготовленности;

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

Воспитательные результаты

Программа предполагает воспитание у учащегося:

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

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к программе «Общая физическая подготовка»

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
Основы знаний.				1				
1.			Инструкция по технике безопасности на занятиях ОФП. Правила соревнований по лёгкой атлетике. ЗОЖ. Понятие о физической культуре личности.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос, наблюдение
Лёгкая атлетика.				25				
2.			ОФП. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
3.			ОФП. Эстафетный бег.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
4.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
5.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

6.			ОФП. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
7.			ОФП. Бег в парах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
8.			ОФП. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
9.			ОФП. Преодоление полос препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
10.			ОФП Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
11.			ОФП. Бег на 100 м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
12.			ОФП. Бег на 2000м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

13.			ОФП. Многоскоки. Игра «Кто дальше»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
14.			ОФП. Прыжки в длину с места	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
15.			ОФП. Прыжки в длину с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
16.			ОФП Прыжки на точность приземления.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
17.			ОФП. Тройной прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
18.			ОФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
19.			ОФП Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

20.			ОФП. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
21.			ОФП Метание гранаты 300-500 (дев) на дальность.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
22.			ОФП. Метание в цель. Игра «Перестрелка»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
23.			ОФП. Метание на заданное расстояние.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
24.			ОФП. Метание различных предметов. Игра «Круговой обстрел»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
25.			ОФП. Метание: оценка усвоения и измерения результатов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
26.			ОФП. Метание с отскоком от стены. Игра «Снайперы»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1			

27.			Техника безопасности на занятиях гимнастики. Значение ОФП в подготовке по видам спорта.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос, наблюдение
Гимнастика с элементами акробатики				15				
28.			ОФП. Опорный прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
29.			Физическая подготовка. Упражнения в парах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
30.			Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
31.			ОФП. Преодоление полос препятствий. Прыжки на скакалке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
32.			ОФП. Акробатические упражнения	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
33.			ОФП. Кувырки. Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

34.		Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
35.		Физическая подготовка. Тренировка мышц живота.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
36.		ОФП. Упражнения в висах	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
37.		ОФП. Подтягивание на перекладине.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
38.		ОФП. Упражнения в упорах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
39.		Физическая подготовка. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	1	практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
40.		ОФП. Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Учёт.	1	практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование
41.		ОФП. Упражнения в упоре и вися.	1	практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Наблюдение, выполнение упражнений, тестирование

42.			Акробатические упражнения. Упражнения на тренажёрах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Баскетбол				17				
43.			ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Игровые задания.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
44.			ОФП. Повороты с ведением и передачей мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
45.			ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
46.			ОФП. Передачи во встречном движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
47.			ОФП. Передачи мяча после ведения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
48.			ОФП. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

49.			ОФП. Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
50.			ОФП. Варианты ведения мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
51.			ОФП. Броски одной рукой с места. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
52.			ОФП. Броски после ведения мяча. Игровые задания.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
53.			ОФП. Броски с места и в движении.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
54.			ОФП. Броски мяча в кольцо с места и в движении. Учёт.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
55.			ОФП. Техника защитных действий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

56.			ОФП. Тактика игры.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
57.			Приём нормативов по технической подготовке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
58.			ОФП. Штрафные броски.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
59.			Физическая подготовка. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
60.			Значение СФП в подготовке по видам спорта. Основные формы и виды физических упражнений.	1	Теоретическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос, наблюдение
Гимнастика с элементами акробатики				15				
61.			ОФП. Опорный прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

62.		Физическая подготовка. Упражнения в парах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
63.		Физическая подготовка. Упражнения на спортивных тренажёрах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
64.		ОФП. Преодоление полос препятствий. Прыжки на скакалке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
65.		ОФП. Акробатические упражнения	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
66.		ОФП. Кувырки. Ритмическая гимнастика	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
67.		Физическая подготовка. Упражнения на гимнастической лестнице.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
68.		Физическая подготовка. Тренировка мышц живота.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

69.			ОФП. Упражнения в висах	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
70.			ОФП. Подтягивание на перекладине.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
71.			ОФП. Упражнения в упорах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
72.			Физическая подготовка. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
73.			ОФП. Подтягивание на перекладине из вися лёжа. Учёт.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
74.			ОФП. Упражнения в упоре и вися.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
75.			Акробатические упражнения. Упражнения на тренажёрах. Ритмическая гимнастика.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Волейбол				17			

76.		ОФП. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
77.		ОФП. Перемещения волейболиста. Верхняя передача мяча двумя руками.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
78.		ОФП. Верхняя передача в средней и низкой стойках и после перемещения. Нижняя прямая подача.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
79.		ОФП. Нижняя и верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
80.		ОФП. Приём мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
81.		ОФП. Приём мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
82.		ОФП. Подачи (на точность).	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

83.			ОФП. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
84.			ОФП. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
85.			ОФП. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
86.			ОФП. Передача мяча в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
87.			ОФП. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
88.			ОФП. Индивидуальное и групповое блокирование нападающих ударов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
89.			ОФП. Страховка блокирующих. Игра по правилам.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

90.			ОФП. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
91.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
92.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
93.	1ч.		Способы регулирования нагрузок.	1	Теоретическое занятие.	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос, наблюдение
Гандбол				16				
94.			ОФП. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
95.			ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
96.			ОФП. Повороты с ведением и передачей мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

97.			ОФП. Передачи мяча после ведения. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
98.			ОФП. Передачи на месте и в движении. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
99.			ОФП. Кистевые передачи. Учебная игра.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
100.			ОФП. Ловля мяча на месте, в движении на различной высоте.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
101.			ОФП. Ловля мяча одной рукой с поддержкой другой.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
102.			ОФП. Броски мяча.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
103.			ОФП. Броски мяча по воротам.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

104.			ОФП. Семиметровый штрафной бросок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
105.			ОФП. Финты, заслоны.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
106.			ОФП Техника игры вратаря.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
107.			ОФП Тактика игры в гандбол.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
108.			ОФП. Выполнение контрольных нормативов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
109.			ОФП. Совершенствование тактики игры. Игра по правилам	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Лёгкая атлетика				26				
110.			ОФП. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

111.			ОФП. Эстафетный бег.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
112.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
113.			ОФП. Челночный бег 3 по10.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
114.			ОФП. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
115.			ОФП. Бег в парах.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
116.			ОФП. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
117.			ОФП. Преодоление полос препятствий.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

118.			ОФП Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
119.			ОФП. Бег на 100 м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
120.			ОФП. Бег на 2000м. ГТО (тесты)	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
121.			ОФП. Многоскоки. Игра «Кто дальше»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
122.			ОФП. Прыжки в длину с места	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
123.			ОФП. Прыжки в высоту с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
124.			ОФП. Прыжки в высоту с разбега.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

125.			ОФП. Тройной прыжок.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
126.			ОФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
127.			ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
128.			ОФП. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
129.			ОФП. Метание гранаты 300-500 (дев) на дальность.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
130.			ОФП. Метание в цель. Игра «Перестрелка»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
131.			ОФП. Метание на заданное расстояние.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

132.			ОФП. Метание различных предметов. Игра «Круговой обстрел»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
133.			ОФП. Метание: оценка усвоения и измерения результатов.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
134.			ОФП. Метание с отскоком от стены. Игра «Снайперы»	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
135.			Подвижные игры с элементами бега, метания, прыжков.	1	Практическое занятие	Спортивный зал СОШ № 29		Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
Основы знаний				1				
136.			Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	1	Теоретическое занятие.	Спортивный зал СОШ № 29		Беседа, опрос, наблюдение,

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: спортивный школьный зал 11*27.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:

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

Информационное обеспечение:

1. Вспомогательная литература.
2. Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

3. Тестовые методики.
4. Банк упражнений.
5. Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Интернет-источники:

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

Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги, имеющие педагогическое профильное образование – учителя физической культуры высшей категории Чабанец Игорь Андреевич и Чабанец Эдуард Андреевич.

Формы работы: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные группы детей.

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

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

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие

физических навыков. Это способствует появлению желания общаться с другими людьми, заниматься спортом, интеллектуальными видами деятельности; формированию умений работать в условиях поиска; развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

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

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

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

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по гимнастике с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей лазанье по канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по легкой атлетике.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м.) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300 - 500 г. с места на дальность.

Развитие выносливости. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по баскетболу

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо. Если мяч не попал в

кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 - 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общefизическая подготовка.

Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м.	Бег 30 м.	Бег 1000 м.
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5 - 7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по волейболу

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общefизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м. 6 × 5 м. На расстоянии 5 м. чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м. шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками

внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 - 3,5 м., высота ограничивается 3 м., расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 - 5 (1 - 2), площадь у боковых линий в зонах 5 - 4 и 1 - 2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток

Учитывается количество правильных попыток и качество приема;

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки по гандболу

Технико-тактическая подготовка

Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических

действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Совершенствование тактики игры в гандбол:

- тактика нападения;
- тактика защиты;
- тактика вратаря.

Техническая подготовка (техника нападения):

- обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом;
- жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой;
- ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями;
- передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении;
- ловля летящего мяча с последующим броском по воротам;
- броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции;
- 7-метровый штрафной бросок (пенальти);
- технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача;
- игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой;
- игра в гандбол 6х6, 7х7.

Тактическая подготовка (тактика защиты):

- защита 4х2(зональная защита) игра два на три; три на два;
- защита 1х5(зональная защита) игра три на три; четыре на четыре.

Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении:

- передача мяча вратарём в отрыв;
- отбивания мяча вратарем, подбор;
- установка «стенки» при штрафном броске;
- обводящий «стенку» бросок по воротам;
- ловля и отбивание вратарем мяча;
- страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор);
- передача вратарем мяча для быстрой контратаки;
- передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Соревновательная деятельность:

- правила игры в гандбол;
- практика судейства и правила судейства игры в гандбол;

- игра в гандбол 6х6, 7х7;
- игра на стандартной площадке полными составами;
- подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных соревнованиях по гандболу;
- правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м., см.	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м., см.	16	8,2 и ниже	8,0 -7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6 - минутный бег, м.	16	1100 и менее	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
			17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12– 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12– 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13- 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 –15	18

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Методы обучения

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и

приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог.

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

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

Образовательные технологии

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

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

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

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

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

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

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

Дидактические материалы

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

– видеозаписи выступлений учащихся.

Алгоритм учебного занятия

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

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

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

В основной части решаются задачи овладения спортивными играми: изучаются правила, особенности игры. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 - 15 повторений в одной серии. После 40 - 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения).

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
3. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
4. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся и родителей:

1. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.